

Pilvi Saarikko

NUORTEN  
NUKKUMINEN

Hoitotyön koulutusohjelma  
2016

## NUORTEN NUKKUMINEN

Saarikko, Pilvi  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Maaliskuu 2016  
Ohjaaja: Lahtinen, Elina  
Sivumäärä: 47  
Liitteitä: 4

Asiasanat: yläkouluikäinen, uni, nukkumistottumukset, ohjaus, suositukset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää yläkouluikäisten nuorten nukkumistottumuksia, nukkumiseen vaikuttavia tekijöitä, nukkumiseen liittyviä ongelmia sekä kokemuksia nukkumiseen liittyvästä ohjauksesta. Tavoitteena oli tuottaa koulun henkilökunnalle ja mahdollisesti myös nuorten vanhemmille sellaista tietoa, jota voidaan hyödyntää opetuksessa ja kasvatuksessa.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisella eli määrällisellä tutkimusmenetelmällä. Tutkimuksen kohdejoukko muodostui kaikista Punkalaitumen Yhteiskoulun 7.-9.-luokkalaistista (N=103). Aineisto kerättiin e-lomakkeella ja vastausprosentiksi tuli 89 % (n=92). Tutkimusaineisto analysoitiin tilastollisesti ja tulokset esitettiin prosentteina. Tuloksia havainnollistettiin kuvioden avulla.

Tutkimustulosten mukaan monen nuoren nukkumistottumukset ovat hyvin epäsäännölliset. Oppilaat nukkuivat arkena liian vähän ja nukkuivat sitten viikonloppuna univelkaansa pois. Osa nuorista nukkui viikonloppuöisin jopa 12 tuntia. Nukkumaanmenoajat olivat joillakin todella myöhäisiä erityisesti viikonloppuisin. Melkein puolet nuorista kärsi päiväsymyksestä ja kolmasosalla ilmeni jonkin verran nukahtamisvaikeuksia iltaisin. Suurin osa ei nukkunut päiväunia lainkaan ja melkein puolet päiväunia nukkuvista nukkui alle puolen tunnin päiväunet.

Enemmistön mielestä hyvä sänky, peitto ja tyyny heikensivät unta ja yli puolet oli sitä mieltä, että viileä makuuhuone ja säännöllinen unirytmä vaikuttivat heikentävästi uneen. Sähköistä mediaa käytettiin tutkimustulosten mukaan todella paljon vuorokauden aikana ja moni käytti sitä usein iltaisin ennen nukkumaanmenoa. Tulosten mukaan kavereiden kanssa seurustelu ja sähköinen media viivästyttivät monen nukkumaanmenoa.

Omien kokemustensa mukaan oppilaat eivät olleet saaneet tietoa tai eivät osanneet sanoa, olivatko he saaneet tietoa mistään uneen vaikuttavasta tekijästä. Eniten lisätietoa haluttiin stressin, iän ja liikunnan vaikutuksista uneen.

Kehittämisehdotuksena on, että nuorille painotettaisiin aiempaa enemmän unen merkitystä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Oppilaat voisivat terveydenhoitajan ja terveystiedon opettajan avustuksella järjestää teemapäivän, johon oppilaat tekisivät ryhmissä esityksiä eri aiheista ja esittelisivät ne muille. Teemapäivän voisi toteuttaa myös projektiluontoisena opinnäytetyönä. Terveydenhoitajan olisi myös hyvä kiinnittää huomiota nukkumiseen liittyviin asioihin terveystarkastuksissa. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, ovatko tämän tutkimuksen tulokset vaikuttaneet nuorten nukkumistottumuksiin. Myös vanhempien vaikutusta nuorten nukkumistottumuksiin voitaisiin selvittää.

## ADOLESCENTS AND SLEEP

Saarikko, Pilvi

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

March 2016

Supervisor: Lahtinen, Elina

Number of pages: 47

Appendices: 4

Keywords: adolescents (13-16 years), sleep, sleeping habits, guidance, recommendations

---

The purpose of this thesis was to find out the sleeping habits, the factors affecting the sleep, the problems related to sleeping and experiences on the sleep guidance among the adolescents 13-16 years of age. The aim was also to provide information on sleep for the school personnel and the parents as well to be benefited in teaching and upbringing.

A quantitative research method was used in the thesis. The sample consisted of all the 13-16-year-old pupils (N=103) in secondary school in Punkalaidun. The data were collected by an e-form and the response rate was 89% (n=92). The research material was analysed statistically and the results were presented in numbers and percents. The results were illustrated in pie charts as well.

According to the results the sleeping habits of the adolescents vary a lot. Pupils sleep too little on weekdays and try to catch up on sleep during the weekend. Some of the pupils slept up to 12 hours at nights on weekends and especially on weekends some of them went to bed really late. Almost half of the pupils suffered from fatigue in the daytime and one third had slight problems getting to sleep at nights. Most of the pupils did not take any naps at all and almost half of those who took naps, were sleeping less than half an hour.

The majority of the students found that a good bed, blanket and pillow reduced sleep and over half of the pupils thought that a cool bedroom and a regular sleeping rhythm had a weakening effect on the sleep. According to the results, digital media were used immensely during the day and night and many pupils often used it before going to bed at nights. The results showed that chatting with friends and using digital media delayed going to bed.

Based on their own experience, the pupils had got no information or they were unable to state whether or not they had got any information on the factors influencing the sleep. The most information the pupils wanted on the effects of stress, age and sport on sleep.

It is proposed that the significance of sleep in relation to health and well-being would be emphasised to the pupils more than before. The pupils could organise a thematic day on sleep in cooperation with the school nurse and the health education teacher. For example, pupils could work in groups and write presentations on different topics and give them to other groups. A thematic day could also be carried out as a project-based study. Also the school nurse could pay more attention to sleep and sleeping. In future it would be interesting to find out if the results of this thesis have affected the sleeping habits of the pupils. Parents' significance on the sleeping habits could be studied respectively.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	NUORTEN NUKKUMINEN JA UNI .....	6
2.1	Nuorten nukkumissuosituks ja -tottumukset .....	6
2.2	Nukkumiseen liittyvät ongelmat.....	8
2.3	Nukkumiseen vaikuttavat tekijät .....	10
2.4	Nukkumisen opetus ja ohjaus .....	13
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT .....	16
4	TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN.....	16
4.1	Kyselylomakkeen laadinta .....	17
4.2	Aineistonkeruu .....	19
4.3	Aineiston analysointi .....	20
5	TUTKIMUSTULOKSET .....	21
5.1	Taustatiedot .....	21
5.2	Nukkumistottumukset .....	22
5.3	Nuorten nukkumiseen ja uneen liittyvät ongelmat .....	24
5.4	Nukkumiseen vaikuttavat tekijät .....	25
5.5	Nuorten saama tieto nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä .....	30
5.6	Lisätietoa nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä.....	32
6	POHDINTA .....	34
6.1	Tutkimustulosten tarkastelu .....	34
6.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	39
6.3	Tutkimuksen eettisyys .....	41
6.4	Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimushaasteet .....	43
	LÄHTEET .....	44
	LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Yläkoululainen 12-15-vuotias nuori tarvitsee enemmän unta kuin aikuinen. Murrosikäiselle suositeltu unen määrä on 9-10 tuntia. (MLL:n [www-sivut 2015](#).) Laadukas ja riittävä uni on kasvavalle nuorelle erityisen tärkeää, sillä kasvuhormonia erittyy syvän unen aikana (Saarenpää-Heikkilä 2007, 29). Lapselle ja nuorelle uni on tärkeää myös siksi, että se edesauttaa oppimista, muistia ja tunne-elämän kehittymistä. On silti huomioitava, että nuorillakin unentarve on yksilöllinen ja on tärkeää tarkkailla myös unen laatua määrän lisäksi. (Partinen & Huovinen 2007, 168.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän kouluterveyskyselyn (2013) perusteella 8.- ja 9.-luokkalaisista tytöistä (n=46677) 20 % menee arkisin nukkumaan noin kello 22 ja pojista (n=47268) 17 %. Peruskoululaisista tytöistä ja pojista (n=95100) 40 % herää arki-aamuisin noin kello 7.00. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen [www-sivut 2015a](#).)

Opinnäytetyöni aihe käsittelee yläkoululaisten nukkumista ja siihen liittyvää ohjausta ja opetusta. Aiheen valinta perustui sen ajankohtaisuuteen ja opinnäytetyön tilaajan ehdotukseen. Työn tilaaja on Punkalaitumen Yhteiskoulu. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää yläkouluiikäisten nuorten nukkumistottumuksia, nukkumiseen vaikuttavia tekijöitä, nukkumiseen liittyviä ongelmia sekä kokemuksia nukkumiseen liittyvästä ohjauksesta. Tavoitteena on tuottaa ajankohtaista tietoa koulun henkilökunnalle ja mahdollisesti myös vanhemmille, jota he voivat hyödyntää opetuksessa, ohjauksessa ja kasvatuksessa. Opinnäytetyöntekijän henkilökohtainen mielenkiinto nuoriin liittyvästä opinnäytetyöstä vaikutti myös aiheen valintaan.

## 2 NUORTEN NUKKUMINEN JA UNI

Uni voidaan ajatella osaksi vuorokausirytmää, jolloin nukkumista ja siihen liittyviä ongelmia on helpompi ymmärtää. Uni-valverytmillä on sisäisiä ja ulkoisia tahdistajia. Ulkoisista tahdistajista voimakkain on valoisuuden vaihtelu. Tietoisuus kellonajasta, säännöllinen ateriarytmi ja unirytmä ovat uni-valverytmin sisäisiä tahdistajia. Unen vaiheet, uni-valverytmi ja unihäiriöt vaikuttavat sisäisen kellon toimintaan, käyttäytymiseen ja mielialaan. (Partonen 2015.)

### 2.1 Nuorten nukkumissuositukset ja -tottumukset

Murrosikäinen nuori tarvitsee unta keskimäärin yhdeksän tuntia yössä. Unen tarve vaihtelee suoritusten ja rasituksen myötä, jolloin se voi toisinaan lisääntyä. Illalla tulisi varata aikaa rauhoittumiseen, jolloin unensaanti on helpompaa. (Terve koululainen- hankkeen www-sivut 2016.) Uni on aivotoiminnan tila, jossa tietoista yhteyttä olemassaoloon ei ole. Aivot käyvät läpi ja kertaavat päivän aikana koettua ja tunnettua, sekä järjestelivät tietoa uudelleen. Erityisesti REM-uni (Rapid Eye Movement) on lasten aivojen, etenkin keskushermoston ja tunnemuistin kehittymisen kannalta tärkeää. (Erkinjuntti, Hietanen, Kivipelto, Strandberg & Huovinen 2010, 185; Kivelä 2007, 21.) Unen aikana aivojen energiavarastojen ajatellaan täydentyvän ja aivojen virkistyvän. Uni parantaa tarkkaavaisuutta ja tehostaa oppimiskykyä. Myös elimistön aineenvaihdunta hidastuu ja kerää energiaa valveilla kulutetun energian tilalle. Elimistö korjaa unen aikana tulehdustiloja ja muita vaurioita. (Partinen & Huovinen, 2007, 20-21.) Kinnunen (2015, 19) selvitti opinäytetyössään Reisjärven kristillisen opiston alle 18-vuotiaiden nuorten (n=115) nukkumistottumuksia. Tässä tutkimuksessa selvisi, että reilusti yli puolet nukkui arkiöisin noin seitsemän tuntia ja heistä alle puolet koki nukkuvansa riittävästi. Latvalan (2015, 28) opinäytetyön aiheena olivat Isonkyrön yläasteen 9.-luokkalaisten (n= 59) liikuntatottumukset, koulumenestys ja uni. Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että hieman yli puolet nukkui arkiöisin 7-8 tuntia. Ahtiainen ja Kauppi (2015, 32) selvittivät Pro gradu- tutkielmassaan unen pituutta, ruutuaikankäytön lopettamisajankohtaa ja liikunta-aktiivisuutta

sekä niiden välisiä yhteyksiä suomalaisilla nuorilla (n=3853). Tämän tutkimuksen tuloksista ilmeni, että tyypillisin uniaika nuorilla oli kahdeksan tuntia (Ahtiainen & Kauppi 2015, 32).

On silti huomioitava, että nuorillakin unentarve on yksilöllinen ja on tärkeää tarkkailla myös unen laatua määrän lisäksi. Terveiden kannalta laadukasta yöunta pidetään tärkeämpänä kuin unen pituutta. (Partinen & Huovinen 2007, 18-19, 168.) Hyttisen (2014, 50) vuoden 2010 WHO:n Koululaistutkimukseen perustuvassa Pro gradu-tutkielmassa oli aiheena nuorten (n= 4260) nukkumistottumusten yhteys ylipainoon. Tämän tutkimuksen tuloksista selvisi, että vain noin kolmasosa 13-vuotiaista ja noin viidesosa 15-vuotiaista nukkui suositellut 9 tuntia yössä. Tutkimuksesta selvisi myös, että sekä 13-, että 15-vuotiaat pojat nukkuivat yleisemmin suositellut 9 tunnin yöunet kuin tytöt (Hyttinen 2014, 50).

Nuoren unen keskeisiä piirteitä ovat vuorokausirytmien siirtyminen myöhäisemmäksi, unen keveneminen ja päiväväsymyksen lisääntyminen. Nuoruusiässä nukkumaanmeno-aika muuttuu myöhäisemmäksi, mutta koulu alkaa silti aikaisin, joten unimäärä jää vähäisemmäksi. Arkena syntynyttä univelkaa nukutaan usein pois viikonloppuna. (Urrila & Pesonen, 2012, 2827-2828.) Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen tekemän kouluterveyskyselyn (2013) mukaan melkein neljännes vastanneista (n=97578) peruskoululaisista kertoi nukkuvansa tarpeeksi harvoin tai tuskin koskaan. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2015a.)

Kotajärven ja Kynäkosken (2014, 43) tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että Aleksis Kiven peruskoulun 9.-luokkalaisista (n=47) melkein viidennes vastasi kärsivänsä uniongel-mista. Heistä vain kymmenesosa oli ottanut ongelman puheeksi terveydenhoitajan kanssa ja seitsemän oli käyttänyt unilääkettä silloin tällöin helpottaakseen unen saantia. Tutki-muksesta selviää myös, että suurin osa vastaajista käyttää elektroniikkaa juuri ennen nuk-kumaanmenoa. Hieman alle puolet nuorista, jotka käyttävät elektroniikkaa myöhään il-lalla, kertoo nukahtavansa vasta noin tunnin kuluttua sänkyyn menosta. (Kotajärvi & Ky-näkoski 2014, 43.)

Raskasta liikuntaa suositellaan vältettävän noin kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa, jotta elimistö ehtii rauhoittua. Kevyt liikunta, kuten rauhallinen kävely ei vaikuta heikentävästi uneen. Liikunta vaikuttaa uneen parantavasti silloin, kun sitä harrastetaan noin kolme tai neljä tuntia ennen nukkumaanmenoa, jolloin elimistö ehtii palautua suorituksesta. (UKK-instituutin www-sivut 2015a.) Unettomuuden Käypä hoito- suosituksessa (2015) kuitenkin kerrotaan, että raskas liikunta myöhään illalla saattaa jopa parantaa unta tai unen saantia, vaikka sillä on aiemmin oletettu olevan päinvastainen vaikutus. (Käypä hoito -suosituksen www-sivut 2015.) Raskaiden aterioiden nauttimista ennen nukkumaanmenoa ei suositella, sillä muun muassa Kinnusen (2015, 24) tutkimukseen vastanneista nuorista (n=115) melkein puolet koki raskaan aterian vaikuttavan heikentävästi heidän uneensa. Myöskään kofeiinipitoisia juomia ei pitäisi juoda kuuteen tuntiin ennen nukkumaanmenoa niiden piristävän vaikutuksen vuoksi. (Uniuutiset 2013, 4.) Pitkään paikallaan istumista tulisi välttää ja yhtäjaksoista istumista ja ruutuaikaa saisi olla enintään kaksi tuntia vuorokaudessa. (Terve koululainen –hankkeen www-sivut 2016.) Reijärven kristillisen opiston nuorilta (n=115) kysyttiin myös miten sähköinen media vaikuttaa heidän nukkumiseensa ja reilusti yli puolet vastasi sen heikentävän unta (Kinnunen 2015, 27).

## 2.2 Nukkumiseen liittyvät ongelmat

Nuorelle tyypillisin unirytmien häiriö on unirytmien viivästymä. Se on merkittävin syy nuoren päiväväsymykselle ja unensaantivaikeuksille. Kouluterveyskyselyn (2013) mukaan pirkanmaalaisnuorista (n=8793) vajaa viidesosa kärsi lähes päivittäin väsymyksestä. Unirytmien viivästymisen tarkoittaa sitä, että nuori saa unen päästä kiinni vasta myöhään yöllä ja joutuu heräämään aamulla aikaisin, jolloin tuloksena on univaje ja väsymys. (Huttunen 2014.) Nuorten viivästynyt unirythmi johtuu osittain myös yhteiskunnasta, jossa esimerkiksi harrastusvuorot voivat kestää myöhäiseen iltaan asti, jolloin nukkumaanmeno viivästyy. Myös vuoteessa selattavat tietokoneet ja kännykät vaikuttavat nuorten valvomiin. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 18-19, 47-48.) Sähköisen median parissa istumista eli ruutuaikaa saisi olla enintään kaksi tuntia päivässä, sillä liika istuminen varsinkin huonossa asennossa lisää muun muassa niska-, hartia- ja selkävaivoja. Kauan paikoillaan istuminen myös vähentää energiantarvetta, mutta lisää ruuan ja herkkujen napostelua, mikä aiheuttaa lihomista. (Terve koululainen –hankkeen www-sivut 2016.) Illan hämärtyessä



aivot alkavat normaalisti erittää melatoniinia, mutta kännyköistä ja tietokoneen näytöltä heijastuva sinivalo estää sen erittymistä, jolloin nukahtaminen vaikeutuu (Blue light has a dark side 2012).

Unirytmin viivästymän myötä voi ilmaantua näennäistä unettomuutta, joka on tyypillistä nuorilla. Murrosiän kehityksen myötä melatoniinierityksen lisääntymisajankohta siirtyy myöhäisemmäksi ja syvän unen määrä vähenee, mikä aiheuttaa nuorelle nukahtamisen viivästymistä ja nukahtamisherkkyyden heikkenemistä. (Käypä hoito –suosituksen www-sivut 2015.) Jylhä ja Turunen (2013, 27) selvittivät opinnäytetyössään Kuitinmäen yläkoulun 9.-luokkalaisten (n=92) nukkumistottumuksia. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan yli puolet oppilaista koki nukahtamisvaikeuksia olevan harvoin. Tutkimuksen tuloksista ilmeni myös, että 66 % 9.-luokkalaisista tunsu itsensä väsyneeksi päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa (Jylhä & Turunen 2013, 33).

Unettomuus on oire, joka ilmenee heräilynä yöllä, liian aikaisena aamuhäätämisena tai vaikeutena saada unen päästä kiinni. Opiskelijoiden keskuudessa unihäiriöitä eniten aiheuttavat opiskeluun liittyvät paineet ja ihmissuhdehuolet. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 205.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyillä on seurattu muun muassa suomalaisten nuorten unettomuuden esiintymistä vuodesta 2000 alkaen. Kouluterveyskyselyiden mukaan peruskoululaisten päivittäinen unettomuus on noussut 9 %:sta 11 prosenttiin ja tyttöjen unettomuus on yleisempää kuin poikien. (Saarenpää-Heikkilä 2015.) Yhdysvalloissa 12-18-vuotiaalle tehty seurantalutkimus osoittaa, että kuuden vuoden aikaisen seurannan mukaan unettomuus ennustaa masennusta, alkoholin ja huumeiden käyttöä sekä itsemurha-alttiutta. (Roane & Taylor 2008.) Väsymys ja unettomuus vaikuttavat aivojen etuotsalohkoon, mikä aiheuttaa mielialan ja suorituskyvyn laskua, sekä häiritsee keskittymistä ja muistia. Unen puute heikentää myös aineenvaihduntaa ja vastustuskykyä, mikä taas voi aiheuttaa normaalia herkemmin sairastumisen. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 82-83.)

Kinnusen (2015, 27, 30-31) tutkimuksessa selvitettiin myös Reisjärven kristillisen opiston nuorten (n=115) nukkumaanmenoa viivästyttäviä tekijöitä. Tulosten mukaan kavereiden kanssa seurustelu, sähköisen median käyttö ja malttamattomuus mennä nukkumaan viivästytti enemmistön mielestä heidän nukkumaanmenoaan. Tutkimuksessa selvitettiin myös nuorten kokemia ongelmia nukkumiseen ja uneen liittyen. Tulokset osoittivat, että

suurimmalla osalla opiston nuorista esiintyi aamuväsymystä ja yli puolet kärsi päiväväsymyksestä. Yli kolmanneksella ilmeni nukahtamisvaikeuksia iltaisin. (Kinnunen 2015, 27, 33.) Lindqvistin (2013, 36) opinnäytetyön aiheena oli espooalaisten 7.-luokkalaisten (n=130) nukkuminen, kouluviihtyvyys ja koulukäyttäytyminen. Tämän tutkimuksen tuloksista selvisi, että melkein puolet oppilaista koki itsensä väsyneeksi päivällä 1-2 kertaa viikossa (Lindqvist 2013, 36).

### 2.3 Nukkumiseen vaikuttavat tekijät

Unen huollosta käytettiin aiemmin termiä unihygienia. Nykyisin suositaan kuitenkin enemmän termiä unen huolto, sillä unihygienia luo harhaanjohtavia käsityksiä, kuten puhautauden ja steriiliyden. (Kajaste & Markkula 2011, 87.) Unen huolto tarkoittaa ohjausta unta parantavista elämäntavoista ja nukkumisympäristöstä. Tässä yhteydessä elämäntavoilla tarkoitetaan alkoholin, kofeiinin ja nikotiinin käyttöä, liikuntaa ja ruokavaliota (Pihl & Aronen 2012, 89-90).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan tekemässä ravitsemussuosituksessa (2014, 24) ohjeistetaan, että päivässä olisi hyvä syödä säännöllisin väliajoin terveellinen ateria, esimerkiksi aamupala, lounas, päivällinen ja tarvittaessa 1-2 välipalaa. Säännöllinen ateriarhythmi pitää verensokeripitoisuuden tasaisena ja näin ollen hillitsee nälän tunnetta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24).

Kofeiinin vaikutus vireystilaan on yksilöllistä, toisilla jo yksi kahvikupillinen aiheuttaa nukahtamisvaikeuksia. On tärkeää huomata, että myös energiajuomat, limonadit ja suklaa sisältävät kofeiinia. Etenkin lasten ja nuorten, sekä kofeiinille herkempien tulisi välttää kofeiinipitoisten juomien ja ruokien nauttimista iltaapäivästä lähtien. Puoli litraa kolajuomaa sisältää noin 60 milligrammaa kofeiinia, eli pienellä lapsella vastaa samaa määrää kuin 3-4 kahvikupillista. Kofeiini kiihdyttää elimistön toimintoja, jolloin nukahtaminen on vaikeampaa ja syvän unen määrä vähenee. (Pihl & Aronen 2007, 95.) Kinnusen (2015, 24) tutkimukseen vastanneista nuorista (n=115) hieman yli kolmannes koki kahvin heikentävän unta.

Nautintoaineet yleensä kiihdyttävät autonomista hermostoa ja tekevät olon levottomaksi. Alkoholin poistuttua elimistöstä uni voi kuitenkin pinnallistua ja sympaattisen hermoston aktiivisuus kasvaa. Pieni annos nikotiinia vaikuttaa elimistöön ensin rentouttaen ja rauhoittaen, mutta suurempi annos virkistää ja tekee olostav levottoman. Tupakointi aiheuttaa myös limakalvoturvotusta, joka aiheuttaa hengitysvaikeuksia yöllä ahtauttaen hengitysteitä. (Härmä & Sallinen 2008.)

Liikuntaa suositellaan harrastettavan iltapäivällä tai alkuillasta. Reipas kestävyysliikunta kiihdyttää aineenvaihduntaa eli piristää ja sitä suositellaan harrastettavan noin 2,5 tuntia viikossa. Kun liikuntaa harrastaa iltapäivällä tai alkuillasta, aineenvaihdunta ehtii rauhoittua ja keho viilentyy ennen nukkumaan menoa, jolloin nukahtaminen on helpompaa. (Kajaste & Markkula 2011, 95; Pihl & Aronen 2012, 103.) Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä on laatinut suosituksen 13-18-vuotiaille nuorille. Hengästyttävää liikuntaa tulisi harrastaa joka päivä. Lihaksia kuormittavaa liikuntaa olisi hyvä harrastaa kolme kertaa viikossa ja hyötyliikuntaa tulisi harrastaa aina kun mahdollista. Liikunnan määrä ja muoto vaihtelee nuoren iän mukaan, mutta jokaisen 7-18-vuotiaan tulisi liikkua 1-2 tuntia joka päivä ja puolet siitä ajasta reippaasti. (Terve koululainen- hankkeen www-sivut 2016; UKK-instituutin www-sivut 2015b.) Hyvä fyysinen kunto ja hapenottoakyky edistävät tutkitusti nukahtamista ja pidentävät yöunta. Miellyttävä liikuntaharrastus vähentää stressiä, parantaa itsetuntoa ja kohottaa mielialaa, mitkä osaltaan myös parantavat unta. (Härmä & Sallinen 2008.) Hilskan, Holckin ja Kahelinin (2015, 28) opinnäytetyössä selvitettiin Helsingin yhteislyseon yläkoululaisten (n=16) kokemuksia ravinnon, liikunnan ja unen haasteita terveydelle. Tämän tutkimuksen tuloksista selvisi, että oppilaat kokevat liikunnan harrastamisen tuovan hyvää oloa, parantavan kuntoa ja kohentavan itsetuntoa. He olivat myös sitä mieltä, että liikunta parantaa terveyttä. Latvalan (2015, 31) tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että yli kolmasosa nuorista (n=59) koki nukahtaneensa helpommin niinä päivinä, jolloin oli harrastanut liikuntaa. Myös Kinnusen (2015, 25) tutkimustulosten mukaan nuorista (n=115) suurin osa koki liikunnan vaikuttavan parantavasti uneen.

Vuoteessa tulisi olla aina lähes sama aika. Jos uni ei iltaisin tule 15-30 minuutissa, tulisi nousta ylös ja mennä takaisin sänkyyn vasta kun väsyttää. Aamulla tulisi nousta aina samaan aikaan vuoteesta, jolloin vuorokausirytmii pysyy samana, eikä nukahtaminen illalla

venähdä aamulla myöhään heräämisen takia. (Huttunen 2006.) Viikonloppuisin ei suositella nukkuvan enempää kuin 1-2 tuntia pidempään kuin normaalisti (Terve koululainen-hankkeen www-sivut 2016). Jos nukkuu päiväunet, niiden keston tulisi olla 15-30 minuuttia. Jo tunnin mittaiset päiväunet vähentävät yöunta ja vaikeuttavat heräämistä. (Kajaste & Markkula 2011, 88.) Tilapäinen unettomuus on tavallista, mutta mikäli unettomuus pitkittyy, tulee tehdä toimintamuutoksia. Unen tulisi antaa tulla omia aikojaan, nukahtamisen yrittäminen vain piristää. Sänkyyn tulisi mennä ja sieltä tulisi nousta samaan aikaan, myös viikonloppuisin. Liian aikaisin nukkumaan meneminen lisää valveilla oloa, koska nukahtamisen yrittäminen valvottaa. Elämän tulisi säilyä mahdollisimman normaalina, eikä unettomuus saisi huonontaa sitä. Fyysisestä kunnosta tulisi myös pitää hyvää huolta ja elämäntavat säilyttää säännöllisinä. Ongelmien ja murheiden käsittelyyn tulisi varata päivästä tietty aika, jolloin ne eivät valvottaisi enää nukkumaan mennessä. (Kajaste 2015.)

Nukkumisympäristö on myös osa unen huoltoa. Makuuhuoneen lämpötilan olisi hyvä olla noin 18-20-astetta ja makuuhuone olisi hyvä tuulettaa ennen nukkumaanmenoa, jotta huoneilma olisi mahdollisimman raikasta ja happirikasta. Nukahtamisen ja nukkumisen aikana makuuhuoneen tulisi olla pimeä ja aamulla taas valoa tulisi olla runsaasti, sillä valoisuus säätelee elimistön melatoniinipitoisuutta. Hyvä patja ja tyyny edistävät hyvää yöunta antamalla tukevan ja mukavan nukkumisasennon, jossa lihakset eivät kipeydy tai puudu. Puhdas sänky ja sänkyvaatteet parantavat myös unta. (Pihl & Aronen, 2012, 104-106.) Kinnusen (2015, 24) tutkimuksen tulokset osoittavat, että yli puolet nuorista (n=115) koki säännöllisen unirytmän, viileän huoneen sekä hyvän sängyn, peiton ja tyynyn parantavan heidän unta.

Nuorten nukkumistottumuksiin vaikuttaa biologisten tekijöiden, koulun, kavereiden, harrastusten ja kodin lisäksi myös ruutuaika. Sähköisen median käytön on todettu viivästyttävän nukkumaanmenoa, aktivoivan nuorta fyysisesti ja joidenkin laitteiden kirkas valo estää melatoniinin erittymistä. (Urrila & Pesonen 2012, 2828-2829.) Kuitinmäen yläkoululaisista (n= 92) noin 40 % käytti internetiä ja noin kolmasosa katsoi televisiota ennen nukkumaanmenoa (Jylhä & Turunen 2013, 32). Reisjärven kristillisen opiston nuorista (n=115) selvä enemmistö oli sitä mieltä, että sähköisen median käytöllä on unta heikentävä vaikutus (Kinnunen 2015, 27). Kouluterveyskyselyn (2013) mukaan 24 % perus-

koulun 8.-9.-luokkalaisista (n=99478) viettää ruudun ääressä 4 tuntia päivässä tai enemmän. Ruutu aika tarkoittaa aikaa, jonka nuori viettää television, pelikonsolien, tietokoneen tai kännykän ääressä. Se voi viedä aikaa nukkumiselta tai liikunnalta, eikä sitä suositella yhtäjaksoisesti yli kahta tuntia. Pitkäaikainen istuminen voi aiheuttaa muun muassa selkä- ja silmävaivoja. (Terve koululainen- hankkeen www-sivut 2016). Hilskan, Holckin ja Kahelinin (2015, 28) tutkimuksen tulosten mukaan oppilaat (n=16) olivat sitä mieltä, että liian vähäinen liikunta ja liiallinen istuminen aiheuttavat kunnon heikkenemistä ja väsymystä. Ahtiaisen ja Kaupin (2015, 33, 37) WHO- Koululaistutkimukseen perustuvan Pro gradu-tutkielman tuloksista selvisi, että mitä myöhempään nuoret (n=3853) käyttävät kouluviikolla sähköistä mediaa, sitä vähemmän he nukkuvat. Tuloksista selvisi myös, että noin puolet nuorista lopetti ruutuajankäytön kouluviikolla viimeistään kello 22. (Ahtiaisen & Kauppi 2015, 33.)

## 2.4 Nukkumisen opetus ja ohjaus

Terveystietoa opetetaan itsenäisenä oppiaineena peruskoulun 7.-9.-luokilla. Terveystiedon opetuksen tietoperusta on monitieteinen. Keskeistä opetuksessa on, että nuori ymmärtää terveyden kokonaisvaltaiseksi, fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaaliseksi toimintakyvyksi. Olennaista on myös ohjata oppilaita ymmärtämään terveys voimavarana elämässä, elinympäristössä ja yhteiskunnassa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 398-399; Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 67-68.) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014, 400) mukaan unta ja lepoa käsitellään terveyttä tukevien ja kuluttavien tekijöiden sekä sairauksien ehkäisyn osa-alueella.

Punkalaitumen Yhteiskoulussa unta ja lepoa käsitellään terveystiedon opettajan mukaan pääasiassa 7. luokalla terveellisten elintapojen yhteydessä. Uneen liittyvät käsiteltävät asiat ovat riittävä uni ja unirytm, unen terveyttä edistävät vaikutukset, univaikeudet sekä hyvää unta edistävät tekijät. Punkalaitumen Yhteiskoulussa asioita käsitellään oppitunneilla pareittain tai ryhmässä keskustellen, unipäiväkirjaa täyttäen ja tarkastellen, sekä erilaisia tehtäviä tekemällä. Tärkeintä on, että oppilaat hahmottavat oman unirytmensä ja pohtivat, mikä heidän nukkumistottumuksissaan on hyvin ja mikä mahdollisesti huonosti. Vain pieni osa uneen liittyvästä opetuksesta tapahtuu luennoimalla ja opetukseen kuuluu

usein myös rentoutumisharjoituksen tekeminen. (Hovila, henkilökohtainen tiedonanto 8.9.2015.)

Kouluterveydenhuollon henkilöstön tärkeä tehtävä on havaita mahdollisimman varhain lapsen ja nuoren ongelmat ja tarjota niihin apua. Kouluterveydenhuoltoon kuuluvat vuosittaiset terveystarkastukset, joista laajoja tarkastuksia ovat 1., 5., ja 8. luokan terveystarkastukset. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2015b.) Laajaan terveystarkastukseen kutsutaan mukaan myös molemmat vanhemmat, sillä laajassa terveystarkastuksessa terveydenhoitajan tehtävänä on selvittää koko perheen hyvinvointia. Terveidenhoitaja voi haastatella vanhempia heidän hyvinvoinnistaan ja perheen elinoloista, mutta vain niiltä osin kuin se on tuen tarpeen arvioimiseksi tarpeellista. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 2009, 34-36.) Laineen ja Myllyn (2013, 20) opinnäytetyössä käsiteltiin vanhempien kokemuksia kahdeksaluokkalaisten laajoista terveystarkastuksista Rovaniemellä. Tutkimukseen vastanneista (n=8) vanhemmista seitsemän ei osallistunut lastensa kahdeksannen luokan laajaan terveystarkastukseen, koska heidän lapsensa oli kieltänyt heitä osallistumasta. Terveystarkastuksessa terveydenhoitaja keskustelelee nuoren unirytmistä ja nukkumistottumuksista, sekä kartoittaa mahdolliset unihäiriöt. Terveidenhoitaja voi käyttää apunaan erilaisia kyselykaavakkeita ja unipäiväkirjaa saadakseen tarkempaa tietoa nuoren vaivasta. Kouluikäisiltä tiedustellaan terveystarkastuksessa muun muassa unen puutteeseen viittaavia oireita, nukahtamis- ja heräämisaikoja ja vuorokausirytmien säännöllisyyttä, joiden perusteella arvioidaan onko uni riittävää. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2011, 157-161.)

Heijarin ja Hyypiän (2014, 22-24, 26-28) tekemän tutkimuksen mukaan Virolahdella laajoihin terveystarkastuksiin, sekä lääkärin että terveydenhoitajan vastaanotolle osallistui 81 % vastaajista (n= 43). He selvittivät myös vanhempien mielipiteitä terveydenhoitajan vastaanotosta ja palaute oli pääosin myönteistä ja vastaanottoa keuhuttiin kattavaksi. Samassa tutkimuksessa ilmeni, että yli puolet vanhemmista koki etukäteen täytettävät terveystarkastukseen liittyvät esitietolomakkeet hyödyllisiksi ja yli kolmasosa melko hyödyllisiksi. Tulosten mukaan lähes kaikki vanhemmat olivat sitä mieltä, että nuoren unta ja lepoa käsiteltiin tarkastuksessa riittävästi. (Heijari & Hyypiä 2014, 22-24, 27-28.)

Punkalaitumen Yhteiskoulun terveydenhoitaja (Juhe, henkilökohtainen tiedonanto 7.1.2016) kertoo koulussa olevan käytössä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemät

terveystarkastuksen esitietolomakkeet, joiden pohjalta terveystarkastukset etenevät. Ensimmäisessä terveystarkastuksessa 7. luokalla on lähes aina mukana myös vanhemmat. Terveystarkastuksen mukana vanhemmat osallistuvat aktiivisesti keskusteluun, mikäli on tarve pohtia nuoren kanssa keinoja parempaan uneen. Vanhemmat tuovat myös rohkeasti esiin huoliaan nuorten nukkumistottumuksissa, kuten kännykän käytössä, mihin sitten yhdessä terveystarkastajan, vanhempien ja nuoren kanssa mietitään ratkaisuja. Tärkeintä on kuitenkin antaa nuorelle tietoa unen muuttumisesta nuoruusiässä ja sen merkityksestä hyvinvointiin ja mielialaan. Kahdeksannella luokalla nuoret täyttävät mielialaseulan ja terveystarkastuksen, joissa kummassakin kysytään nukkumistottumuksista. Mikäli kyselyiden pohjalta tulee esiin jotain poikkeuksellista, ongelmiin etsitään ratkaisuja ja tilannetta seurataan seurantakäynneillä. Nuoret käyvät terveystarkastajan luona myös oma-aloitteisesti puhumassa univaikeuksistaan, jolloin ongelmiin on terveystarkastajan mukana helpompi puuttua ja pohtia nuoren kanssa muutosta, koska oppilas on siihen myös itse halukas. (Juhe, henkilökohtainen tiedonanto 7.1.2016.)

Mikkola selvitti opinnäytetyössään Rauman kaupungin kahdeksaluokkalaisten (n=26) kokemuksia kahdeksannen luokan laajasta terveystarkastuksesta. Tässä tutkimuksessa melkein puolet oppilaista oli sitä mieltä, että nukkumista käsiteltiin laajassa terveystarkastuksessa erittäin hyvin ja siihen liittyvää ohjausta ja neuvontaa annettiin kattavasti. (Mikkola 2016, 28.)

Vanhemmat ovat vastuussa nuoren riittävästä nukkumisesta ja unirytmien säilymisestä. Monet suomalaisnuoret nukkuvat liian vähän, mikä näkyy levottomuutena ja väsymyksenä. Nuoret eivät aina itse edes tunnista univajetta tai väsymystä, jolloin vanhemman tehtävä on ottaa asia esille. Myös keskittymisvaikeudet lisääntyvät väsymyksen myötä. Nuoren unirythmi sekoittuu helposti, jos viikonloppuisin valvotaan myöhään ja nukutaan iltapäivään asti. Vanhempien tulee myös asettaa ja valvoa nuorten kotiintuloaikoja, jotka voivat vaihdella nuoren iän mukaan. (Vauhdilla aikuisuuteen- selviytymisopas nuorten vanhemmille 2010, 30-33.) Jos nuorella esiintyy uniongelmiä, tulisi vanhempien tarkastella koko perheen nukkumistottumuksia ja arkirutiineja. Sääntöjä vastaan kapinoiminen on tyypillistä murrosikäiselle, mutta vanhempien tehtävä on silti sopia säännöt nukkumisesta hänen kanssaan. Säännöt ja rajat tulee asettaa yhteisymmärryksessä nuoren kanssa ja hänelle tulee tehdä selväksi, että ne ovat hänen oman turvallisuutensa ja hyvinvointinsa parhaaksi. (MLL:n www-sivut 2016.) Kuitinmäen yläkoululaisista (n=92) yli puolet oli

sitä mieltä, että vanhemmat eivät vaikuta heidän nukkumaanmenoaikoihinsa (Jylhä & Turunen 2013, 31).

### 3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää yläkouluikäisten nuorten nukkumistottumuksia, nukkumiseen vaikuttavia tekijöitä, nukkumiseen liittyviä ongelmia sekä nuorten kokemuksia nukkumiseen liittyvästä ohjauksesta. Tavoitteena oli tuottaa koulun henkilökunnalle ja mahdollisesti myös nuorten vanhemmille sellaista tietoa, jota voidaan hyödyntää opetuksessa ja kasvatuksessa.

1. Millaisia ovat nuorten nukkumistottumukset?
2. Millaisia ongelmia nuorilla on nukkumiseen liittyen?
3. Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten nukkumiseen heidän omien kokemustensa mukaan?
4. Mitä tietoa Punkalaitumen yhteiskoululaiset ovat saaneet koulussa uneen ja nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä?
5. Mistä nukkumiseen liittyvistä asioista nuoret haluaisivat lisätietoa?

### 4 TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisella tutkimusotteella. Kvantitatiivinen tutkimus tarkoittaa muuttujien mittaamista, tilastollisten menetelmien käyttöä ja muuttujien välisten yhteyksien tutkimista. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 55-56.) Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa tietoa tarkastellaan numeerisesti. Kvantitatiivinen tutkimus vastaa esimerkiksi kysymyksiin kuinka usein tai kuinka paljon. Ennen



aineiston keruuta tutkittavat asiat operationalisoidaan eli muutetaan mitattaviksi ja ymmärrettäviksi. Ne tulee myös strukturoida eli vakioda kysymyslomakkeeseen niin, että kaikilla on mahdollisuus ymmärtää asia samalla tavalla ja vastata siihen. (Vilka 2007, 14-15.) Muuttujat voivat olla selittäviä kuten ikä tai sukupuoli tai selitettäviä kuten tyytyväisyys johonkin. Kvantitatiivinen tutkimus voidaan jaotella moni eri tavoin. Yksi tyyppisimmistä tavoista on luokitella se pitkittäis- ja poikittaistutkimukseen. Pitkittäistutkimus tarkoittaa, että tutkittava ilmiö pysyy samana, mutta aineistoa kerätään useammin kuin kerran. Poikittaistutkimuksessa aineisto kerätään kerralla, eikä tarkoituksena ole tarkastella ilmiötä suhteessa ajalliseen etenemiseen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 55-56.) Tässä työssä aineisto kerättiin yhdellä kerralla, eikä näin ollen ole tarkoitus tutkia ilmiön muutoksia ajan kuluessa.

#### 4.1 Kyselylomakkeen laadinta

Kyselylomakkeen käyttö aineiston keräämiseen on hyvä vaihtoehto, kun havainnoidaan suurta määrää henkilöitä. Kyselyn avulla on myös helppoa kerätä aineistoa, jos tutkittavat ovat hajallaan. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kysely on vakioitu, mikä tarkoittaa sitä, että jokaiselta kysytään samat asiat samassa järjestyksessä. Kyselyyn vastaaja lukee itse kysymykset ja vastaa niihin. (Vilka 2007, 28.) Tutkimuksen luotettavuus perustuu kyselylomakkeen eli mittarin sisältöön. On tärkeää pohtia mittaako mittari juuri niitä asioita mitä on tarkoituskin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 113-116, 189-191.) Kyselytutkimuksella on paljon etuja, kuten laaja tutkimusaineisto ja otos. Hyvinä puolina pidetään myös aikataulun ja kustannusten tarkkaa arviointia. Kyselytutkimuksessa on myös huonoja puolia. Tutkija ei saa varmuutta siitä, kuinka rehellisesti vastaajat ovat vastanneet ja kuinka onnistuneita kysymykset ja vaihtoehdot ovat olleet. Kyselytutkimuksessa myös vastaajien kato, eli vastaamattomuus voi olla hyvinkin suuri. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin valmista mittaria (Kinnunen 2015), johon on tehty joitakin muokkauksia. Mittari on sähköinen E-lomake-ohjelmalla luotu kysely (LIITE 3). Vastaukset tallentuvat E-lomake-ohjelmaan ja sieltä ne saa siirrettyä helposti esimerkiksi Excel-ohjelmaan. (E-lomakkeen www-sivut 2015.) Mittarin käyttöön on saatu lupa sen tekijältä. Mittarissa on kuusi osa-aluetta ja 28 kysymystä.

Ensimmäisessä osiossa selvitetään nukkumistottumuksia. Toinen osio käsittelee nuorten kokemia ongelmia nukkumisessaan. Kolmannen osion kysymyksillä selvitetään nukkumiseen vaikuttavia tekijöitä, kun taas neljännessä osiossa käsitellään nuorten saamaa tietoa uneen ja nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä. Siinä selvitetään mistä uneen vaikuttavista tekijöistä nuoret ovat mielestään saaneet tietoa, millaisessa muodossa he ovat sitä saaneet ja mistä. Viidennessä osiossa kysytään mistä asioista ja missä muodossa he haluaisivat lisätietoa nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä. Viimeinen eli kuudes osio selvittää tutkittavan taustatietoja. Mittarin kysymyksistä kaikki paitsi 11., 12., 20., 21., 23. ja 25. kysymys on alkuperäisen tekijän tekemiä. Kysymyksessä, jossa kysytään mistä nuoret ovat saaneet tietoa nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä, on avoin vastauskohta, mutta muuten kaikkiin kysymyksiin on valmiit vaihtoehdot. (LIITE 3.)

Kyselylomake koostuu lähes kokonaan strukturoiduista eli valmiista vastausvaihtoehdoista. Kysymyksistä monet ovat asteikkotyypisiä, joissa vastaaja valitsee vaihtoehdoista sen, mitä vaihtoehtoa lähinnä hänen mielipiteensä on. Esimerkiksi kysymys, jossa kysytään missä muodossa oppilaat ovat saaneet tietoa nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä. Vaihtoehtoina on ”en lainkaan”, ”jonkin verran”, ”paljon” ja ”en osaa sanoa”. Lomakkeessa on yksi avoin kysymys, johon voi kirjoittaa vastauksen, jollei se esiinny edeltävissä monivalintavaihtoehdoissa. Lomakkeessa (LIITE 3) on monivalintakysymyksiä, joiden vastauksia ajatellaan olevan helpompi vertailla keskenään, koska ne ovat laajuudeltaan suppeampia kuin avointen kysymysten vastaukset. Monivalintakysymysten vastauksia on myös helpompi käsitellä tietokoneella. Tulosten analysoinnin kannalta on tärkeää, että kysymykset on muotoiltu ja rajattu mahdollisimman tarkasti, jotta vastaajalla olisi mahdollisimman vähän tulkinnan varaa. Kyselylomakkeessa ei tulisi käyttää ammatikieltä, vaan yleiskieltä, jota kaikkien vastaajien on mahdollista ymmärtää. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 194-198.)

Uusi kyselylomake tulee esitestata ennen varsinaista käyttöä. Esitestaaminen tarkoittaa mittarin toimivuuden testaamista ja sen luotettavuuden havainnointia varsinaista tutkimusotosta pienemmällä vastaajamäärällä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 189-191). Tämän opinnäytetyön kyselylomaketta ei esitestattu, koska käytössä oli valmis

mittari, joka on jo aiemmin esitestattu. (Kinnunen 2015, 15.) Muutamaa valmiin kyselylomakkeen kysymystä muokattiin tai lisättiin kokonaan uusi kysymys, joten lomaketta ja sen toimivuutta arvioi yksi henkilö.

#### 4.2 Aineistonkeruu

Ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa tutkijan on selvitettävä tutkittaville tarkasti heihin kohdistuvat riskit sekä tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet. Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on kerrottava tutkimuksen vapaaehtoisuudesta ja mahdollisuudesta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen milloin tahansa. Tutkijan on saatava tutkittavilta mieluiten kirjallinen suostumus tutkimukseen. Suostumuksen tulee perustua riittävään tietoon ja vapaaehtoisuuteen, sillä se on todiste siitä, että tutkittava on ymmärtänyt tiedot ja tutkimuksesta aiheutuvat mahdolliset riskit. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 214.) Tässä työssä se tarkoittaa sitä, että koulusihteeri luki oppilaille ääneen saatekirjeen (LIITE 2), jossa kerrottiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Oppilaat saivat lukea saatekirjeen myös itse kyselylomakkeen alusta.

Tutkimusta suunniteltaessa tulee määritellä perusjoukko, johon tutkimuksen tulokset halutaan yleistää. Perusjoukkoa edustamaan valitaan tietty otos. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa otoksen valinta on tärkeä, sillä liian pieni tai suuri otoskoko voi vaikuttaa tutkimuksen eettisyyteen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 107; Hirsjärvi ym. 2007, 175.) Tämän tutkimuksen perusjoukkona on yläkouluikäiset. Otanta sisältää kaikki Punkalaitumen Yhteiskoulun oppilaat. Seitsemännellä luokalla opiskelevia on 29, 8.-luokkalaisia 38 ja 9.-luokkalaisia on 36. Koko otoskoko on siis yhteensä 103 oppilasta.

Ennen aineistonkeruuta opinnäytetyöntekijä kävi henkilökohtaisesti tapaamassa opinnäytetyön tilaavan organisaation yhteyshenkilöä eli Punkalaitumen Yhteiskoulun ja lukion rehtoria 18.11.2015. Samassa tapaamisessa anottiin ja myönnettiin tutkimuslupa (LIITE 1) ja allekirjoitettiin sopimus opinnäytetyön tekemisestä. Tapaamisessa sovittiin, että rehtori ja koulusihteeri kartoittavat yhdessä ajankohdat, jolloin oppilaat voivat täyttää sähköisen kyselylomakkeen atk-luokassa. Tapaamisessa sovittiin myös, että koulusihteeri valvoo jokaisen luokan kyselylomakkeen täytön. Opinnäytetyöntekijä kävi koulusihteeri-

rin kanssa kyselylomakkeen läpi, jotta hän osasi vastata mahdollisiin kysymyksiin. Aineisto kerättiin kaikilta luokilta saman päivän aikana 24.11.2015, eikä kyselyn täyttämässä esiintynyt ongelmia.

Suomessa vasta 15-vuotias lapsi voi antaa tietoisensa suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseksi, jolloin otokseen kuuluvien alle 15-vuotiaiden nuorten vanhemmilta on kysyttävä lupa lasten osallistumiseksi lasten oman suostumuksen lisäksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 222.) Sovimme koulun rehtorin kanssa, että hän lähettää vanhemmille koulun sisäisen Wilma-järjestelmän kautta viestin, jossa pyytää vanhempia ilmoittamaan, mikäli heidän lapsensa ei saa osallistua tutkimukseen. Kukaan vanhemmista ei kieltänyt lapsensa osallistumista. Sähköisen kyselylomakkeen alkuun tehtiin saatekirje (LIITE 2) tutkimukseen osallistuville. Saatekirjeessä opinnäytetyöntekijä esitteli itsensä ja opinnäytetyönsä. Siinä myös motivoitiin oppilaita vastaamaan kyselyyn ja kerrottiin vastaajan anonymiteetin säilyvän koko tutkimuksen ajan. Saatekirjeessä oli myös opinnäytetyöntekijän yhteystiedot (LIITE 2).

#### 4.3 Aineiston analysointi

Kvantitatiivinen aineisto analysoidaan, kun vastauslomakkeet on tarkistettu ja vastausten laatu arvioitu. Virheellisesti täytetyt lomakkeet voidaan poistaa. Sen jälkeen tiedot syötetään tietokoneelle numeraaliseen muotoon, jolloin niitä voi käsitellä taulukkolaskentaohjelmalla. (Vilka 2007, 106.) Aineiston kuvailemiseen käytetään prosenttiosuuksia ja lukumääriä. Kuvailuun soveltuvat hyvin myös taulukot ja graafiset esitykset, kuten pylväs-kuviot. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 132.) Määrällisessä tutkimuksessa on erityisen tärkeää arvioida tutkimuksen kato, eli tutkimuksesta puuttuvien tietojen määrä ja miettiä onko tutkimus siitä huolimatta edustava. Tutkija voi pohtia esimerkiksi ketkä eivät ole vastanneet ja onko kato systemaattista. (Vilka 2007, 106-107.)

Kvantitatiivisen tutkimuksen analysoinnissa on tärkeää, että tulokset eivät jäisi pelkästään numeroiksi. Tulokset ja niiden merkitys tulee kyetä hahmottamaan ja esittämään myös tutkimusongelmien kannalta. Tuloksia pitää tulkita myös sanallisesti ja niistä tulee tehdä

johtopäätöksiä. Tutkijan on koottava selkeästi yhteen tutkimuksen päätulokset ja vastaukset tutkimusongelmiin. Tulosten tulkinta on oltava lukijalle selkeää ja ymmärrettävää. (Vilka 2007, 147.)

Tässä tutkimuksessa saadut vastaukset (n=92) analysoitiin E-lomakeohjelmalla, joka järjesti ne analyysia varten. Tutkimuksen tulokset analysoitiin alkuvuodesta 2016 E-lomakeohjelmaa ja Microsoft Excel-taulukkolaskentaohjelmaa apuna käyttäen. E-lomakeohjelma järjesti tulokset yksitellen prosentti- ja frekvenssiosuuksiksi. Excel-ohjelman avulla sain tehtyä ristiintaulukointia ja graafisia esityksiä. Alkuperäiset vastausten lukumäärät ovat esitettyinä liitteissä (LIITE 4).

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä tutkimuksessa kohdejoukkoon kuului 103 yläkoulun oppilasta, joista 92 vastasi kyselyyn. Näin ollen vastausprosentti oli 89 %.

### 5.1 Taustatiedot

Tässä tutkimuksessa taustatiedoista kysyttiin oppilaan sukupuoli, luokka-aste ja oppilaan arvio siitä, mikä on riittävä määrä unta hänen ikäiselleen. Taustatiedoissa selvitettiin myös pitääkö hän nukkumista tärkeänä sekä kokeeko hän, että hänen nukkumistottumuksissaan olisi parannettavaa.

Vastauksia kyselyyn saatiin 92 kappaletta, joista 46 % (n= 42) oli pojilta ja 54 % (n= 50) tytöiltä. Kyselyyn vastanneista 28 (30 %) oli 7.-luokkalaisia, 31 (34 %) 8.-luokkalaisia ja 9.-luokkalaisia oli 33 (36 %).

Suurin osa (42 %) vastaajista arvioi, että 8 tuntia unta on riittävä määrä yläkouluikäiselle nuorelle. Vastaajista yli kolmannes (36 %) arvioi yhdeksän tuntia olevan riittävä määrä

unta ikäisilleen ja vajaa viidennes (16 %) oli sitä mieltä, että riittävä määrä unta heidän ikäisilleen on noin 10 tuntia tai enemmän.

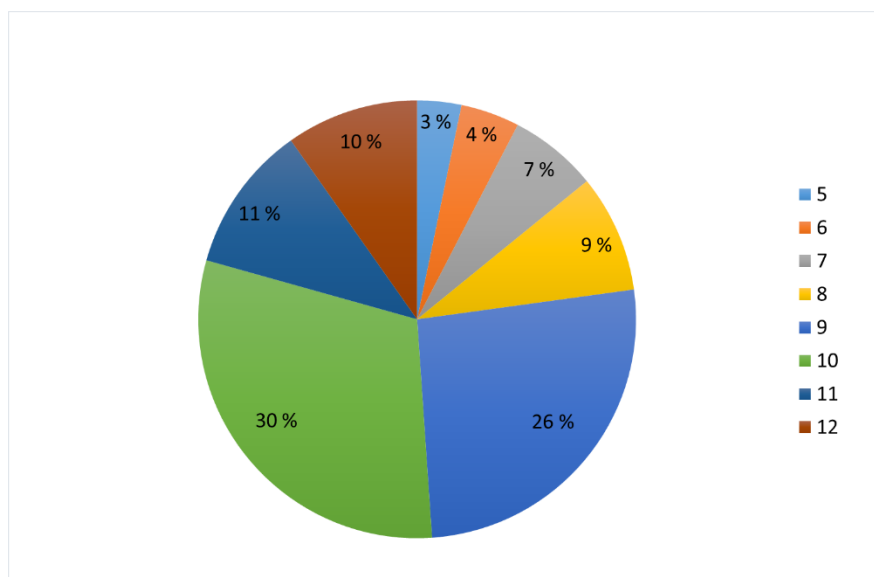
Taustatiedoissa selvitettiin, onko nuorten nukkumistottumuksissa heidän omasta mielestään parannettavaa. Tulokset jakaantuivat melko tasaisesti, sillä oppilaista 45 prosenttia koki, että heidän nukkumistottumuksissaan on parannettavaa ja vastaavasti vähän yli puolet (55 %) koki, että heidän tottumuksissaan ei ole parannettavaa..

Nuorista suurin osa (63 %) oli sitä mieltä, että he nukkuvat mielestään riittävästi. Riittämättömäksi unimääränsä kokee näin ollen 37 % nuorista.

## 5.2 Nukkumistottumukset

Kyselyn ensimmäinen osio selvitti nukkumistottumuksia. Osiossa oli seitsemän kysymystä. Ensimmäinen kysymys selvitti kuinka monta tuntia keskimäärin oppilaat nukkuvat arkiöisin. Kaikki (100 %) vastasivat nukkuvansa arkiöisin keskimäärin 8 tuntia.

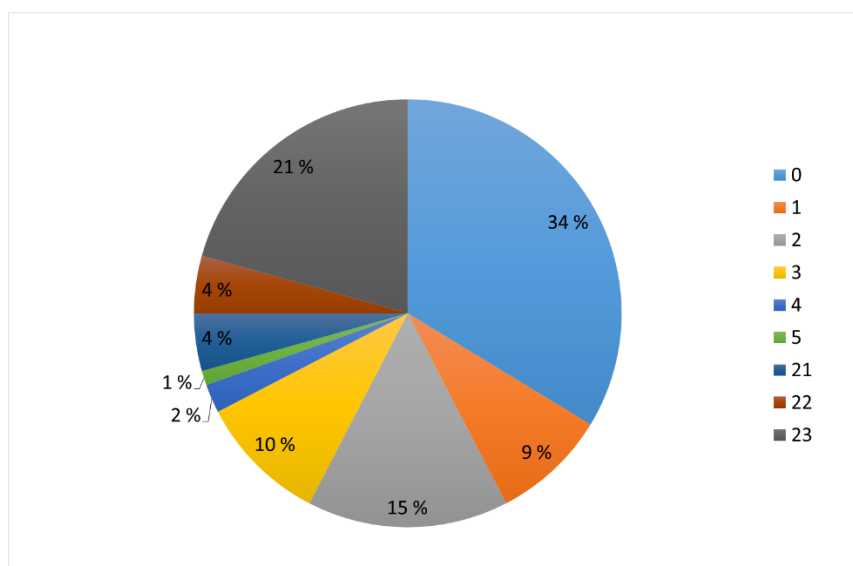
Nuoret nukkuivat huomattavasti enemmän viikonloppuöisin. Oppilaista 26 % nukkui suositellut 9 tunnin ja lähes kolmasosa (30 %) 10 tunnin yöunet. Kymmenesosa (10 %) nukkui viikonloppuöisin kellon ympäri 12 tuntia. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Nuorten unimäärä viikonloppuisin tunteina (n=92)

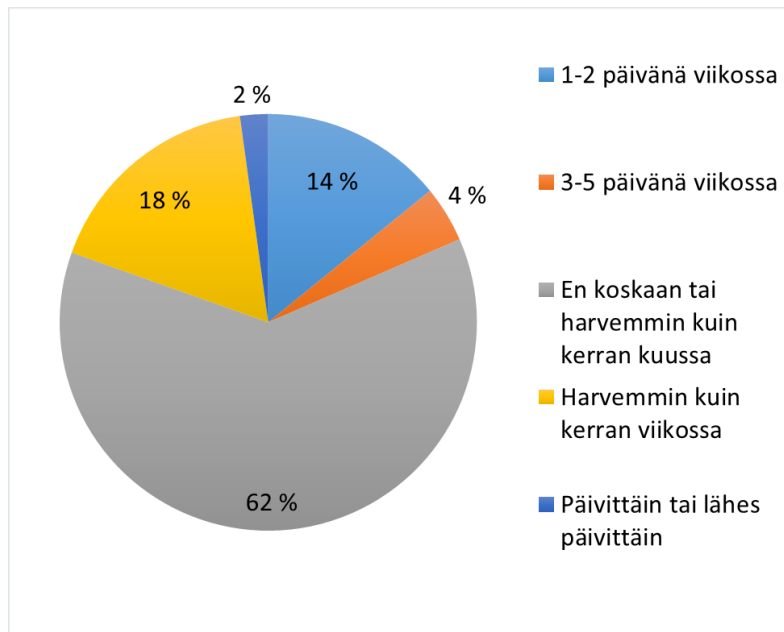
Kolmasosa vastanneista (33 %) meni arki-iltaisin nukkumaan noin kello 22 ja suurin osa nuorista (38 %) noin kello 23. Vajaa viidennes (17 %) meni nukkumaan puolen yön aikaan.

Viikonloppuisin nukkumaanmenoajat olivat huomattavasti myöhäisemmät kuin arkena. Noin viidesosa nuorista (21 %) meni viikonloppuna nukkumaan kello 23. Oppilaista 34 % meni nukkumaan puolen yön aikaan. Kymmenesosa (10 %) nuorista meni viikonloppuisin nukkumaan noin kello 3 yöllä. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Oppilaiden nukkumaanmenoajat viikonloppuisin (n= 92)

Kyselylomakkeella tutkittiin myös nuorten päiväunien nukkumista. Suurin osa nuorista (62 %) vastasi, ettei nuku päiväunia koskaan tai nukkuu ne harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Päivittäin tai lähes päivittäin päiväunia nukkuu pieni osa (2 %). (Kuvio 3.) Melkein puolet päiväunia nukkuvista (44 %) nukkuu noin puoli tuntia tai vähemmän. Neljäsosa nuorista (25 %) nukkuu noin tunnin mittaiset päiväunet ja viidennes (19 %) nukkuu noin kaksi tuntia. Loput (12 %) nukkuvat noin kolme tuntia tai enemmän.

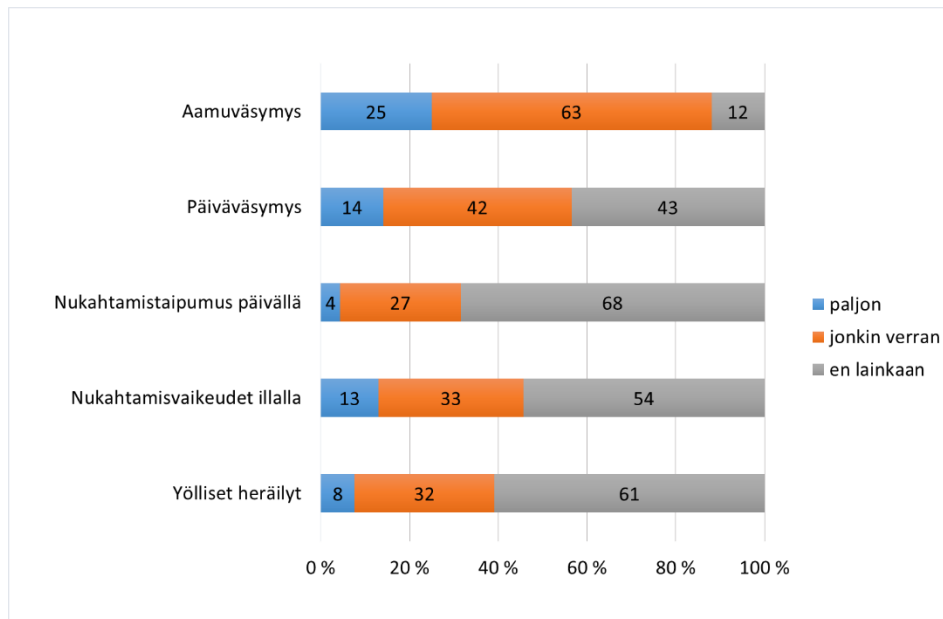


Kuvio 3. Nuorten päiväunien nukkuminen (n= 92)

### 5.3 Nuorten nukkumiseen ja uneen liittyvät ongelmat

Kyselyn seuraava osio käsitteli nuorten nukkumiseen ja uneen liittyviä ongelmia. Neljäsosa nuorista (25 %) kärsi aamuväsymyksestä paljon ja lähes kaksi kolmasosaa (63 %) jonkin verran. Päiväväsymystä ilmeni 42 %:lla jonkin verran ja yli kymmenesosalla (14 %) paljon. Nukahtamistaipumusta päivällä esiintyi hieman yli neljänneksellä oppilaista (27 %). Kolmanneksella oppilaista (33 %) oli jonkin verran nukahtamisvaikeuksia illalla ja lähes sama määrä (32 %) heräili öisin jonkin verran ja melkein kymmenesosa (8 %) heräili öisin paljon. (Kuvio 4.)

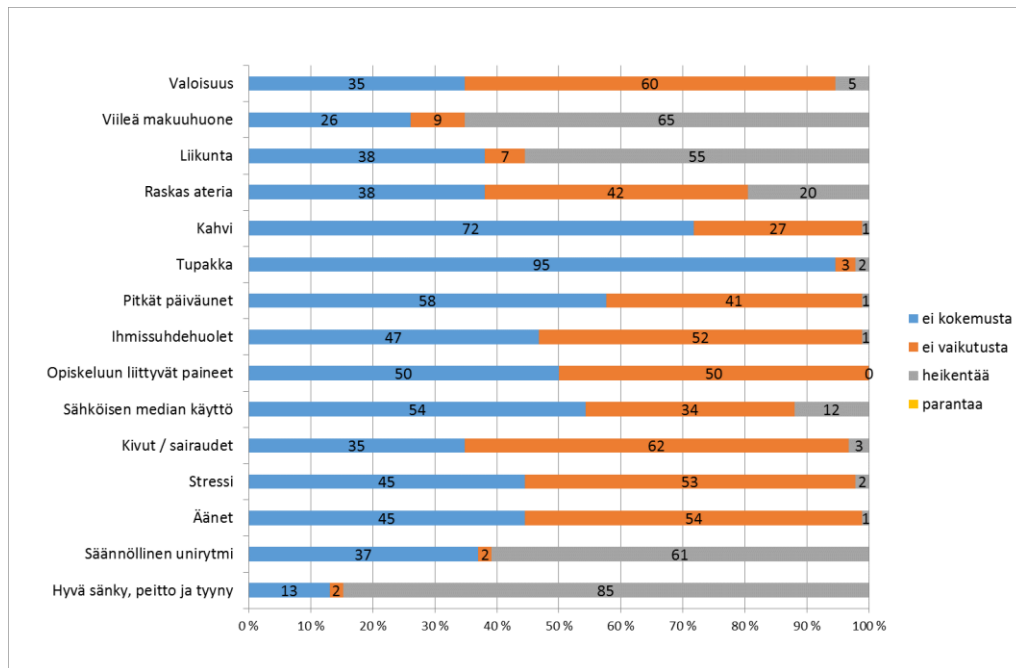




Kuvio 4. Nuorten ongelmat nukkumiseen liittyen (n= 92)

#### 5.4 Nukkumiseen vaikuttavat tekijät

Kyselylomakkeella (LIITE 3) selvitettiin nuorten kokemuksia uneen vaikuttavista tekijöistä. Vastausvaihtoehtoja oli neljä: uneen vaikuttava tekijä parantaa unta, heikentää unta, ei vaikuta uneen tai siitä ei ole kokemusta. Nuorten mielestä mikään ei parantanut heidän unta. Yli puolet oppilaista (65 %) oli sitä mieltä, että viileä makuuhuone heikentää heidän unta ja 61 % koki säännöllisen unirytmien vaikuttavan heikentävästi heidän uneensa. Suurimman osan (85 %) unta heikensi myös hyvä sänky, peitto ja tyyny. Yli 72 prosentilla oppilaista ei ollut kokemusta kahvin tai tupakan vaikutuksista uneen. Yli 60 prosentin mukaan nukkumisympäristön valoisuus ja kivut ja sairaudet eivät vaikuta nukkumiseen. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Nukkumiseen vaikuttavat tekijät (n= 92)

Kolmannes oppilaista (33 %) harrasti ”hikiliikuntaa” noin 5 tuntia viikossa tai enemmän. Noin 3-4 tuntia hengästyttävää liikuntaa viikossa harrastavia oli 29 %. Neljäsosa oppilaista (25 %) harrasti ”hikiliikuntaa” 1-2 tuntia viikossa ja hieman alle kymmenesosa (8 %) ei harrastanut ”hikiliikuntaa” lainkaan.

Suurin osa oppilaista (46 %) ei juonut kahvia eikä teetä (59 %) lainkaan. Melkein neljännes (24 %) joi kahvia yli 5 dl päivässä ja noin kolmannes (28 %) joi teetä 2-5 desilitraa. (Taulukko 1.)

	<b>kahvi</b> <b>(n=75)</b>	<b>tee</b> <b>(n= 78)</b>
<b>en juo lainkaan</b>	46 %	59 %
<b>alle 2 dl</b>	11 %	10 %
<b>2-5 dl</b>	19 %	28 %
<b>yli 5 dl</b>	24 %	3 %

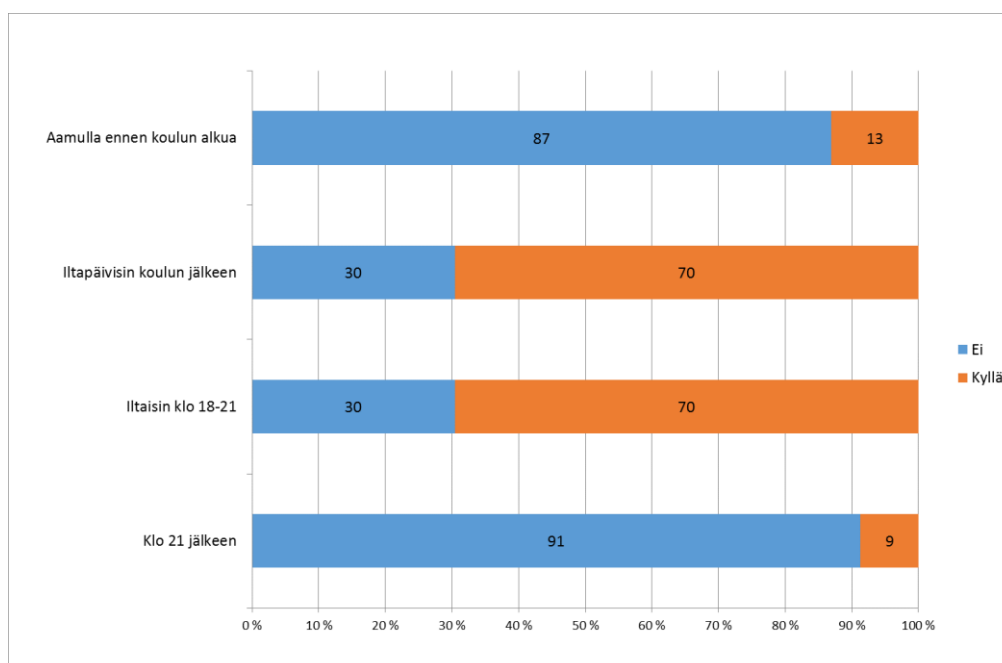
Taulukko 1. Kahvin- ja teenjuonti päivässä

Yli puolet (55 %) oppilaista ei juonut kolajuomia lainkaan ja suurin osa (40 %) joi alle 0,5 litraa päivässä. Alle viidennes (18 %) joi energiajuomia alle 0,5 litraa päivässä ja suurin osa (73 %) ei juonut niitä lainkaan. (Taulukko 2.)

	<b>kolajuomat</b> (n= 77)	<b>energiajuomat</b> (n= 73)
<b>en juo lainkaan</b>	55 %	73 %
<b>alle 0,5 l</b>	40 %	18 %
<b>0,5- 1 l</b>	5 %	8 %
<b>yli 1 l</b>	0 %	1 %

Taulukko 2. Kola- ja energiajuomien kulutus päivässä

Kyselylomakkeessa (LIITE 3) nuorilta kysyttiin myös mihin aikaan päivästä he harrastavat liikuntaa. Suurin osa oppilaista (70 %) vastasi harrastavansa liikuntaa iltapäivisin koulun jälkeen ja illalla kello 18-21 välillä. Vain muutama harrasti liikuntaa illalla klo 21 jälkeen (9 %). (Kuvio 6.)

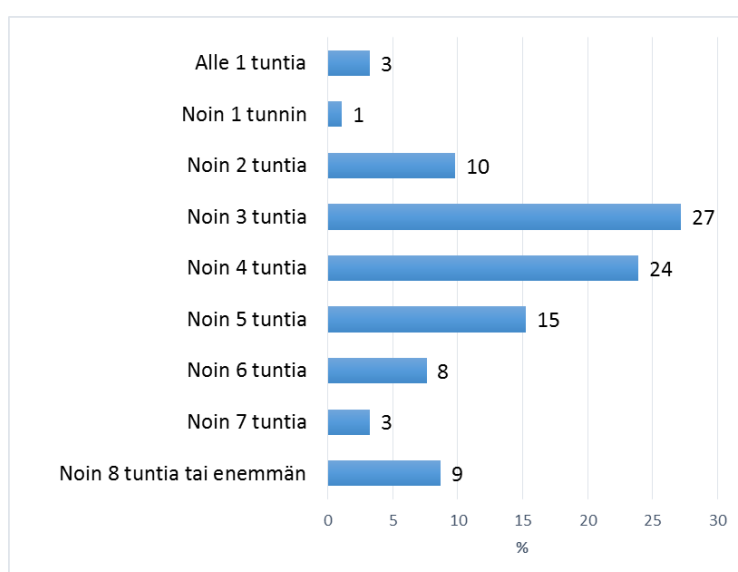


Kuvio 6. Nuorten harrastaman liikunnan ajankohdat arkena (n=92)

Viikonloppuisin oppilaista 70 % harrasti liikuntaa iltapäivällä. Hieman yli puolet oppilaista (52 %) harrasti liikuntaa viikonloppuisin aamupäivän aikana ja lähes sama määrä (54 %) illalla kello 18-21. Reilu kymmenesosa oppilaista (13 %) harrasti viikonloppuisin liikuntaa kello 21:n jälkeen.

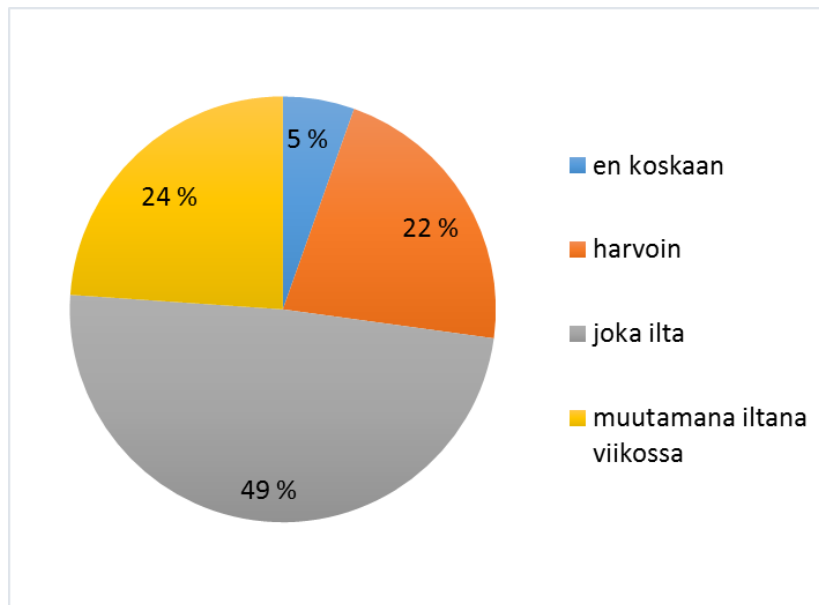
Tutkimuksessa selvitettiin nuorten tupakointia ja nikotiinituotteiden käyttöä. Yhteensä yhdeksän vastausta jouduttiin hylkäämään, sillä ne eivät olleet luotettavia. Enemmistö (90 %) oli tupakoimattomia. Oppilaista alle kymmenesosa (6 %) tupakoi säännöllisesti ja vain muutama (4 %) tupakoi satunnaisesti. Säännöllisesti tupakoivat polttivat 2-18 savuketta päivässä. Suurin osa nuorista (96 %) ei käyttänyt nikotiinipurukumia tai -tabletteja eikä nuuskaa (98 %).

Oppilailta kysyttiin myös sähköisen median käytöstä ja ilmeni, että oppilaista yli puolet käytti sähköistä mediaa 3-4 tuntia vuorokaudessa. (Kuvio 7.)



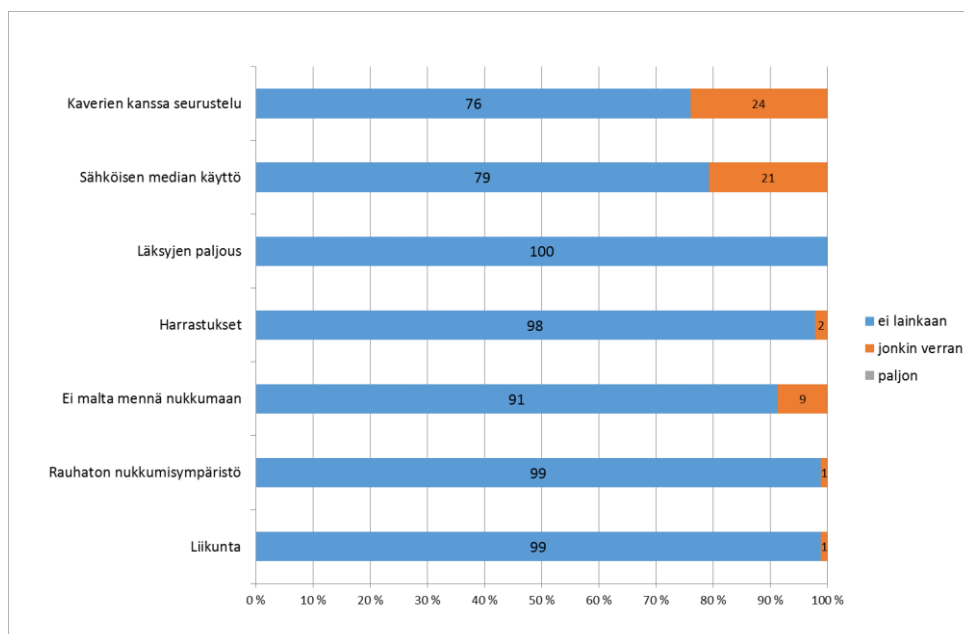
Kuvio 7. Nuorten sähköisen median parissa käyttämä aika (n= 92)

Sähköisen median osalta kysyttiin myös, käyttävätkö nuoret sitä illalla kello 22:n jälkeen. Lähes puolet nuorista (49 %) käytti sähköistä mediaa joka ilta kello 22:n jälkeen. Noin neljäsosa (24 %) käytti sitä muutamana iltana viikossa. Vain muutama (5 %) vastasi, ettei käyttänyt koskaan sähköistä mediaa illalla kello 22:n jälkeen. (Kuvio 8.)



Kuvio 8. Sähköisen median käyttö klo 22 jälkeen (n=92 )

Oppilailta kysyttiin, mitkä asiat viivästyttävät heidän nukkumaanmenoaan. Mikään ei viivästyttänyt heidän nukkumaanmenoaan paljon. Kavereiden kanssa seurustelu viivästytti melkein neljänneksen (24 %) nukkumaanmenoa jonkin verran ja yli viidenneksen (21 %) nukkumaanmenoa viivästytti vain jonkin verran sähköisen median käyttö. Kenenkään nukkumaanmenoa ei viivästyttänyt läksyjen paljous (100 %). (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Nuorten nukkumaanmenoa viivästyttävät asiat (n= 92)

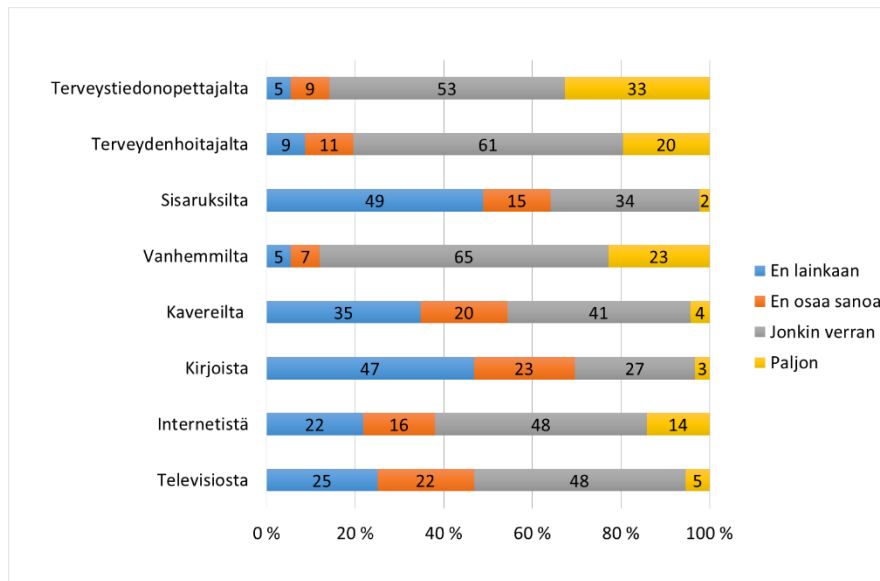
### 5.5 Nuorten saama tieto nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä

Kyselyn neljäs osio selvitti nuorten saamaa tietoa uneen ja nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä. Yli 70 prosenttia oppilaista oli sitä mieltä, että ei ollut saanut tietoa sähköisen median, liikunnan, kahvin tai hyvän sängyn, tyynyn ja peiton vaikutuksista. Enemmistö (80 %) ei myöskään ollut saanut tietoa unen merkityksestä terveydelle tai hyvinvoinnille (78 %). Yli 50 % oppilaista ei osannut sanoa, oliko saanut tietoa valon, tupakan tai iän vaikutuksista nukkumiseen. (Taulukko 3.)

	<b>kyllä</b>	<b>ei</b>	<b>en osaa sanoa</b>
valo	0 %	50 %	50 %
liikunta	0 %	70 %	30 %
ravitseminen	0 %	67 %	33 %
kahvi	0 %	73 %	27 %
tupakka	0 %	45 %	55 %
päiväunet	0 %	62 %	38 %
tunne-elämä	0 %	57 %	43 %
nukkumisympäristö	0 %	65 %	35 %
ikä	0 %	43 %	57 %
sähköinen media	0 %	70 %	30 %
stressi	0 %	62 %	38 %
äännet	0 %	62 %	38 %
säännöllinen unirytm	0 %	72 %	28 %
hyvä sänky, tynny ja peitto	0 %	75 %	25 %
unen merkitys hyvinvoinnille	0 %	78 %	22 %
unen merkitys terveydelle	0 %	80 %	20 %

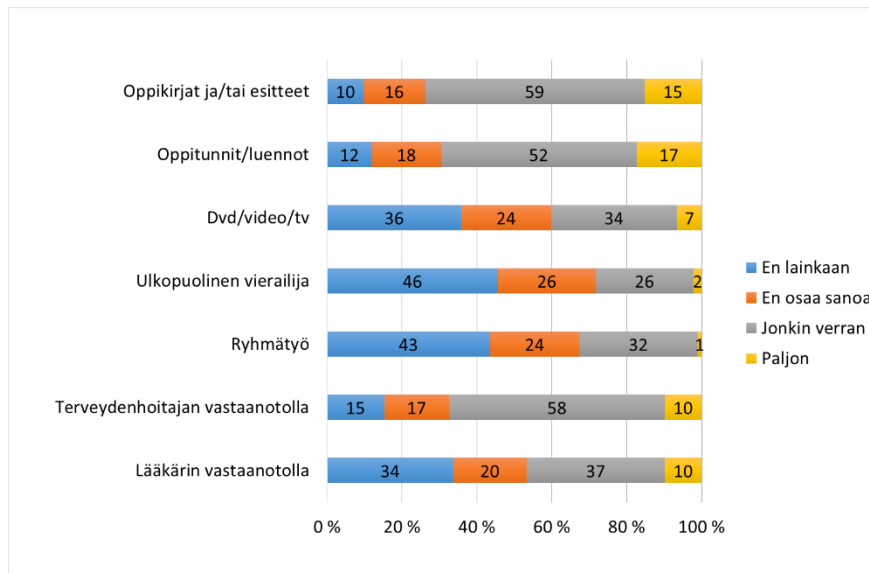
Taulukko 3. Nukkumiseen ja uneen vaikuttavat tekijät (n= 92)

Seuraavaksi oppilailta kysyttiin, mistä he ovat saaneet tietoa nukkumiseen ja uneen vaikuttavista tekijöistä. Kolmannes (33 %) oppilaista vastasi saaneensa paljon tietoa nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä terveystiedon opettajalta. Viidennes (20 %) oli saanut paljon tietoa terveydenhoitajalta ja yli viidennes (23 %) vanhemmilta. Melkein puolet oppilaista (49 %) ei ollut saanut lainkaan tietoa nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä sisarusilta tai kirjoista (47 %). (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Nuorten saama tieto (n= 92)

Osion viimeinen kysymys selvitti, missä muodossa nuoret ovat saaneet tietoa nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä. Vajaa viidesosa oli saanut paljon tietoa oppikirjoista (15 %) ja oppitunneilta tai luennoilta (17 %). Melkein puolet oppilaista ei ollut saanut tietoa ulkopuoliselta vierailijalta (46 %) tai ryhmätyön muodossa (43 %). (Kuvio 11.)



Kuvio 11. Nuorten saaman tiedon muoto (n= 92)

## 5.6 Lisätietoa nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä

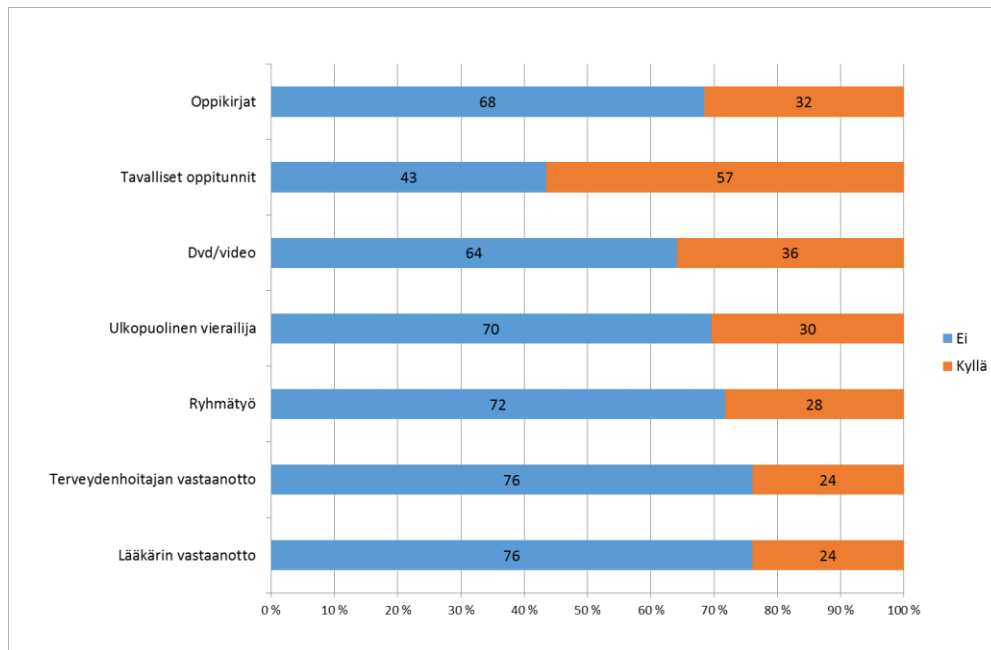
Viimeisessä osiossa selvitettiin mistä asioista nuoret haluaisivat lisätietoa. Eniten lisätietoa haluttiin stressin, iän ja liikunnan merkityksestä uneen ja nukkumiseen. Yli kymmenesosa (12 %) halusi paljon lisätietoa hyvän sängyn, peiton ja tyynyn, sekä säännöllisen unirytmien vaikutuksista uneen. Suurin osa (80 %) ei halunnut lainkaan lisätietoa kahvin tai tupakan vaikutuksista nukkumiseen. (Taulukko 4.)



	<b>paljon</b>	<b>jonkin verran</b>	<b>en lainkaan</b>
valo	7 %	20 %	74 %
liikunta	14 %	27 %	59 %
ravitsemus	15 %	25 %	60 %
kahvi	7 %	13 %	80 %
tupakka	5 %	14 %	80 %
päiväunet	7 %	25 %	68 %
tunne-elämä	9 %	28 %	63 %
nukkumisympäristö	5 %	26 %	68 %
ikä	10 %	32 %	59 %
sähköinen media	7 %	21 %	73 %
stressi	9 %	35 %	57 %
äännet	7 %	22 %	72 %
säännöllinen unirytm	12 %	22 %	66 %
hyvä sänky, tyyny ja peitto	12 %	20 %	68 %
unen merkitys hyvinvoinnille	11 %	25 %	64 %
unen merkitys terveydelle	10 %	27 %	63 %

Taulukko 4. Lisätietoa nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä (n= 92)

Osion toinen kysymys selvitti, missä muodossa oppilaat haluaisivat lisätietoa uneen vaikuttavista asioista. Eniten (57 %) lisätietoa haluttiin tavallisten oppituntien muodossa. Yli kolmannes (36 %) halusi lisätietoa dvd:n tai videon muodossa. Muita muotoja haluttiin melko tasaisesti. Vähiten uneen vaikuttavista tekijöistä lisätietoa haluttiin terveydenhoitajan tai lääkärin vastaanotolta, sillä molempiin kohtiin 76 prosenttia oppilaista vastasi kieltävästi. (Kuvio 12.)



Kuvio 12. Lisätiedon muoto (n=92)

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää yläkouluikäisten nuorten nukkumistottumuksia, nukkumiseen vaikuttavia tekijöitä ja siihen liittyviä ongelmia sekä kokemuksia nukkumiseen liittyvästä ohjauksesta. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa koulun henkilökunnalle ja mahdollisesti myös vanhemmille, mitä he voisivat jatkossa hyödyntää opetuksessa ja kasvatuksessa. Tutkimustulosten perusteella ohjausta voi painottaa tietyille alueille ja terveydenhoitaja sekä mahdollisesti myös vanhemmat voisivat panostaa tutkimuksessa esiin nousseisiin asioihin entistä enemmän.

Ensimmäisenä tutkimusongelmana oli selvittää, millaiset nukkumistottumukset nuorilla on. Kaikki vastasivat nukkuvansa arkiöisin 8 tuntia. Opinnäytetyöntekijä epäili vastauksen luotettavuutta niiden samanlaisuuden vuoksi. Heräsi epäily, johtuivatko samanlaiset vastaukset siitä, että oppilaat arvioivat 8 tuntia olevan riittävä unimäärä heidän ikäisilleen ja vastasivat siksi niin. Silloin vastaukset eivät olisi kovin luotettavia, mutta oikeaa syytä

ei saada selville. Joka tapauksessa 8 tuntia unta on suositeltujen 9-10 tunnin yöunien mukaan hieman liian vähän (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut](http://www.mannerheiminlastensuojeluliiton.fi) 2016). Kinnusen (2015, 19) tutkimustulokset ovat samansuuntaiset, sillä niiden mukaan arkena nukuttiin keskimäärin vielä vähemmän. Viikonloppuisin nuoret vaikuttavat kurovan univelkaansa kiinni, sillä enemmistö nukkui yli 9 tuntia ja jopa kymmenesosa nukkui kellon ympäri 12 tuntia. Arkena oppilaista suurin osa meni nukkumaan ennen kello 23, mutta silti melkein viidesosa meni nukkumaan vasta puolen yön aikaan. Kotajärven ja Kynäkosken (2014, 38) tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia, sillä niiden mukaan myös helsinkiläisen peruskoulun 9. luokan oppilaista reilu kymmenesosa meni nukkumaan vasta puolen yön jälkeen. Viikonloppuisin yli kolmannes meni nukkumaan vasta puolen yön jälkeen. Tuloksista voi päätellä, että monella nuorella on hyvin epäsäännöllinen unirytm ja pääosin he nukkuvat liian vähän.

Suurin osa oppilaista ei nukkunut päiväunia koskaan tai nukkui ne harvemmin kuin kerran kuukaudessa, mistä voisi päätellä, että he luultavasti nukkuvat yöllä kohtalaisen hyvin. Neljännes päiväunia nukkuvista vastasi nukkuvansa noin tunnin mittaiset päiväunet ja muutama nukkui jopa 3-4 tunnin päiväunia. Päiväunet tulisi pitää enintään puolen tunnin mittaisina, sillä sen yli menevät vaikuttavat jo yöuniin (Kajaste & Markkula 2011, 88). Suositusten rajoissa, eli alle puolen tunnin päiväunia nukkui melkein puolet.

Toinen tutkimusongelma käsitteli nuorten nukkumiseen ja uneen liittyviä ongelmia. Kolmasosalla tähän tutkimukseen osallistuneista oppilaista esiintyi jonkin verran nukahtamisvaikeuksia iltaisin. Aamu- ja päiväväsymystä esiintyi reilusti yli puolella. Tutkimustulokset ovat hyvin samankaltaisia Kinnusen (2015, 30-31) tutkimustulosten kanssa. Kotajärven ja Kynäkosken (2014, 39) tutkimuksen tulokset ovat myös samansuuntaisia, sillä niiden mukaan yli puolet oppilaista vastasi kärsivänsä joskus päiväväsymyksestä. Heidän tutkimuksessaan oli myös selvitetty nukkumaanmenoajan ja päiväväsymyksen yhteyttä ja selvisi, että päiväväsytys lisääntyi heti kun nukkumaanmeno aika siirtyi yli kello 22 edellisiltana. Myös Kuitinmäen yläkoululaisista yli puolet oli väsyneitä päivittäin tai useammin kuin kerran viikossa (Jylhä & Turunen 2013). Tässä tutkimuksessa ei selvitetty arvioituja nukahtamisaikoja, sillä opinnäytetyöntekijä ajatteli, että oppilaiden on kovin vaikea arvioida sitä aikaa, joka kuluu sänkyyn menosta nukahtamiseen.

Oppilaista kolmannes vastasi harrastavansa liikuntaa 5 tuntia viikossa tai enemmän. Loput oppilaista harrastivat vähemmän liikuntaa viikossa. Kysymyksen vaihtoehdot olisi kannattanut muotoilla eri tavalla, sillä oppilaiden olisi luultavammin ollut helpompi arvioida kuinka kauan he harrastavat liikuntaa päivässä kuin viikossa. Tuloksia olisi ollut myös helpompi verrata suositukseen, joka on 1-2 tuntia liikuntaa päivässä ja siitä puolet kuuluisi olla reipasta hikiliikuntaa (Terve koululainen- hankkeen [www-sivut](#) 2016). Kouluterveyskyselyssä (2013) liikunnan määrää oli kuitenkin selvitetty suhteuttamalla liikuttujen tuntien määrä viikkoon. Suomalaisista 8.-9.-luokkalaisista (n=99478) melkein kolmasosa harrasti hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan enintään 1 tunnin viikossa. Tässä tutkimuksessa saatiin samansuuntaiset tulokset, sillä neljäsosa nuorista harrasti hikiliikuntaa vain 1-2 tuntia viikossa. Suositukseen nähden kolmasosa oppilaista harrasti suositusten mukaan hikiliikuntaa. Arkena oppilaista suurin osa harrasti liikuntaa pääosin iltapäivisin koulun jälkeen ja illalla kello 18-21. Vain muutama harrasti liikuntaa arkena kello 21 jälkeen, mikä ei ole suositeltavaa, sillä silloin elimistö ja aineenvaihdunta eivät ehdi rauhoittua siihen mennessä kun olisi hyvä mennä nukkumaan.

Vain kymmenesosa vastasi käyttävänsä sähköistä mediaa suositellun enimmäismäärän, eli kaksi tuntia. (Terve koululainen –hankkeen [www-sivut](#) 2016.) Suurin osa käytti sitä kauemmin kuin kaksi tuntia. Nykyään suurimmalla osalla on käytössä älypuhelimet, joilla internetin selailu luultavasti pääosin tapahtuu. Tämän vuoksi voi olla hankalaa arvioida sähköisen median käyttöä, mutta silti yli kaksi tuntia sähköisen median käyttöä on liikaa.

Oppilaista valtaosa ei tupakoinut. Muutama nuori poltti säännöllisesti, mikä on liikaa, sillä lain mukaan yhdenkään yläkouluikäisen ei pitäisi pitää edes hallussaan tupakkatuotteita. Suurin osa oppilaista ei juonut lainkaan kofeiinipitoisia juomia.

Kolmantena tutkimusongelmana oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat nukkumiseen nuorten oman kokemuksen mukaan. Kysymykset, joilla selvitettiin uneen vaikuttavia tekijöitä, oli selvästi ymmärretty väärin. Tuloksista kävi ilmi, että hyvä sänky, peitto ja tyyny heikensivät suurimman osan unta, kun taas Kinnusen (2015) tutkimuksen tulosten mukaan hyvä sänky, peitto ja tyyny vaikuttivat parantavasti suurimman osan uneen. Yli puolet oppilaista oli myös sitä mieltä, että kivut ja sairaudet eivät vaikuta nukkumiseen tai uneen ja säännöllinen unirytmä heikentää unta. Tulokset raskaan aterian vaikuttavuus-

desta uneen eivät myöskään olleet täysin samansuuntaisia Kinnusen (2015) tutkimustulosten kanssa, sillä tässä tutkimuksessa vain viidennes oppilaista oli sitä mieltä, että raskas ateria vaikuttaa heikentävästi uneen. Kukaan vastaajista ei kokenut minkään asian parantavan heidän untaan. Kysymykset, joissa selvitettiin miten nimetyt tekijät vaikuttavat nukkumiseen oppilaiden omien kokemusten mukaan oli näin ollen luultavasti ymmärretty väärin, joten tulokset eivät ole luotettavia.

Kavereiden kanssa seurustelu viivästytti melkein neljänneksen nukkumaanmenoa ja noin viidenneksen nukkumaanmenoa viivästytti sähköinen media. Kyselylomakkeessa ei tarkennettu tarkoittaako kavereiden kanssa seurustelu fyysistä vai esimerkiksi puhelimen välityksellä tapahtuvaa seurustelua. Melkein puolet käytti sähköistä mediaa joka päivä vielä illalla kello 22 jälkeenkin. Näin ollen tulokset ovat samankaltaiset Kotajärven ja Kynäkosken (2014) tutkimustulosten mukaan. Vaikka noin viidennes vastasi sähköisen median viivästyttävän nukkumaanmenoa, silti yli puolet vastasi, että heillä ei ole kokemusta sähköisen median vaikutuksista nukkumiseen ja uneen. Samat asiat viivästyttivät Kinnusen (2015) tutkimukseen osallistuneiden nuorten nukkumaanmenoa.

Neljäs tutkimusongelma selvitti, mitä tietoa nuoret ovat koulussa saaneet nukkumiseen ja uneen vaikuttavista tekijöistä. Tulokset osoittivat esimerkiksi suurimman osan oppilaista olevan sitä mieltä, että he eivät ole saaneet tietoa unen merkityksestä hyvinvoinnille tai liikunnan vaikutuksista nukkumiseen ja uneen. Kukaan oppilaista ei ollut varma, että olisi saanut tietoa jostakin nimetystä nukkumiseen ja uneen vaikuttavasta tekijästä. Näin ollen opinnäytetyöntekijä epäilee, että kysymystä ei ole ymmärretty niin kuin se oli tarkoitettu. On myös mahdollista, että kaikki seitsemännellä luokalla opitut asiat eivät muistu mieleen enää 9. luokalla. Voisi kuitenkin uskoa, että 7.-8.-luokkalaiset muistaisivat seitsemännellä luokalla opettuja asioita. Nimettyjä uneen vaikuttavia tekijöitä olisi pitänyt ehkä selittää tarkemmin. Myös opinnäytetyöntekijän läsnäolo kyselyn täyttöhetkellä olisi voinut auttaa tässäkin kohtaa.

Viimeisen tutkimusongelman tarkoitus oli selvittää, mistä nuoret haluavat lisätietoa. Kun tarkasteli ”paljon” ja ”jonkin verran”-sarakkeita selvisi, että eniten lisätietoa haluttiin stressin, iän ja liikunnan vaikutuksista nukkumiseen ja uneen. Yli puolet oppilaista halusi lisätietoa tavallisten oppituntien muodossa ja toiseksi eniten tietoa haluttiin dvd:ltä tai

videolta. Tavallisten oppituntien suosio yllätti, sillä olisi voinut kuvitella, että paljon sähköistä mediaa käyttävä nuoriso haluaisi ehdottomasti eniten tietoa sen välityksellä. Tulokset vaikuttivat kuitenkin luotettavilta.

Taustatiedoissa kysyttiin nuorten arvioita siitä, mikä on riittävä määrä unta yössä heidän ikäiselleen nuorelle. Suurin osa arvioi, että 8 tuntia olisi riittävä aika. Opinnäytetyöntekijä epäilee tämän tuloksen liittyvän jollain tavalla siihen, että kaikki nuoret olivat myös vastanneet nukkuvansa arkiöisin 8 tuntia. Oppilaista kuitenkin yli kolmannes arvioi riittäväksi määräksi 9 tuntia ja vähän alle viidennes 10 tuntia tai enemmän. Lähes kaikki pitivät kuitenkin nukkumista tärkeänä, mutta olisi ollut mielenkiintoista tietää, miksi muutaman mielestä se ei ollut tärkeää. Kysymykseen olisi voinut liittää avoimen kohdan, johon olisi saanut kirjoittaa perustelut vastaukselleen. Reilusti yli puolet oppilaista koki nukkuvansa riittävästi, mutta silti melkein puolet oli sitä mieltä, että heidän nukkumistottumuksissaan on parannettavaa. Kinnusen (2015) tutkimustulosten mukaan vain alle puolet vastaajista koki nukkuvansa mielestään riittävästi, joten tulokset eivät ole täysin samansuuntaisia.

Tutkimuksen tulokset mietityttivät opinnäytetyöntekijää siltä osin, että eivätkö nuorten vanhemmat valvo lastensa nukkumaanmenoa tai sähköisen median käyttöä lainkaan, vai eivätkö nuoret välitä ohjeista. Mikäli vanhemmat eivät valvo lastensa ajankäyttöä ja esimerkiksi myöhäiset nukkumaanmenoajat johtuvat siitä, tulisi sen muuttua. Opinnäytetyöntekijän omaan kokemukseen perustuen yläkouluikäisenä vanhempien neuvot tuntui-  
vat välillä turhilta ja saattoi kuvitella itse tietävänsä asiat muita paremmin. Vaikka tutkimustulokset eivät olleet täysin luotettavat muutamien kysymysten kohdalla, saa koulun henkilökunta tai ainakin terveystiedon opettaja niistä opetukseensa jotain hyötyä.

Nuorten nukkumistottumukset ja nukkumaanmenoajat ovat epäsäännöllisiä ja he nukkuvat pääosin liian vähän. Oppilaat kärsivät melko paljon sekä aamu-, että päiväväsymyksestä ja nukahtamisvaikeuksiakin esiintyy. Sähköistä mediaa käytetään liikaa ja liian myöhään. Sähköinen media ja kavereiden kanssa seurustelu viivästyttävät eniten nukkumaanmenoa. Oppilaiden mukaan mikään tekijä ei vaikuttanut parantavasti heidän uneensa ja suurimman osan mielestä hyvä sänky, peitto ja tyyny heikensivät unta. Nuorilla ei vaikuttanut olevan paljoakaan tietoa nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä, sillä kukaan ei ollut varma, oliko saanut tietoa nimetyistä vaikuttavista tekijöistä. Oppilaat halusivat eniten lisätietoa stressin, iän ja liikunnan vaikutuksista uneen. Eniten lisätietoa

haluttiin tavallisilta oppitunneilta ja dvd:ltä. Kehittämisehdotuksena on, että oppilaat järjestäisivät esimerkiksi nukkumiseen ja uneen liittyvän teemapäivän terveystiedon opettajan ja terveydenhoitajan avustuksella. Teemapäivän voisi järjestää myös projektiluontoisena opinnäytetyönä. Teemapäivässä voisi panostaa unen merkitykseen terveydelle ja hyvinvoinnille. Terveystiedon voi myös tutkimustulosten perusteella kiinnittää enemmän huomiota tiettyihin asioihin terveystarkastuksissa.

Opinnäytetyöntekijä on oppinut tutkimusprosessin aikana todella paljon uutta tietoa unesta ja nukkumisesta, sekä niihin vaikuttavista tekijöistä. Aiheeseen syvennyttyä unen merkitys korostui entisestään ja sitä oppi arvostamaan enemmän. Tutkimuksen myötä oppi uutta myös uneen vaikuttavista tekijöistä, mikä on varmasti hyödyksi tulevassa ammatissa. Myös koko tutkimusprosessi oli uusi kokemus ja se opetti paljon. On tärkeää yhdistää oma mielenkiinto tutkimuksen tekemiseen, jolloin motivaatio säilyy paremmin koko prosessin ajan. Tutkimuksen tekemisessä on monta pientä osaa, mutta silti tulee hallita ja hahmottaa myös kokonaisuuksia. Opinnäytetyön tekemiseen oli varattava myös riittävästi aikaa ja oli osattava aikatauluttaa työn tekemistä. Opinnäytetyöntekijä muokkasi tutkimuksessa käytetyn kyselylomakkeen valmiista lomakkeesta, mutta se ei silti ollut ongelmaton. Kysymysten ja vastausvaihtoehtojen tulkinnanvaraisuuksien välttäminen on ajoittain todella haastavaa. Prosessin myötä oppi myös kriittisyyttä muun muassa lähteiden käytössä.

## 6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuutta voi tarkastella validiteetin näkökulmasta. Validiteetillä arvioidaan sitä, onko tutkimuksessa mitattu juuri sitä mitä pitikin, eli onko käsitteet saatu luotettavasti mitattavaan muotoon eli operationalisoitua. Jos operationalisointi ei ole onnistunut mitattavaan muotoon, vastaaja ei ole välttämättä ymmärtänyt kysymystä tai vaihtoehtoja, jolloin vastaus ei ole luotettava. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 189-191.) Validiteetin näkökulma voidaan jakaa esimerkiksi sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Esimerkiksi vastaajien kato vaikuttaa sisäiseen validiteettiin. Tässä tutkimuksessa vastausprosentti oli 89 %, yhteensä vain 11 oppilasta jätti vastamatta ja eniten katoa oli 8. luokalla. Otoskato siis tuskin vaikutti tuloksiin. Myös mittaus-

tapahtuma vaikuttaa sisäiseen validiteettiin eli luotettavuuteen. Kyselylomakkeen täyttöhetkellä paikalla oli oppilaiden lisäksi tehtävään ohjeistettu koulusihteeri. Koulusihteerin kertoman mukaan kyselyn täyttämässä ei ilmennyt ongelmia, mutta tuloksia tutkiessa opinnäytetyöntekijä havaitsi, että kaikkia kysymyksiä ei selvästi ollut ymmärretty. Näin ollen voi pohtia, olisiko tuloksiin voinut vaikuttaa tutkimuksen tekijän läsnäolo. (Hiltunen 2009.) Käsitteiden operationalisointi ei tulosten perusteella onnistunut jokaisen kysymyksen kohdalla. Käsitteitä ja kysymyksiä olisi pitänyt tarkentaa, jolloin tulosten luotettavuus olisi voinut parantua. Esimerkiksi kysymyksissä, joilla selvitettiin nuorten kokemuksia nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä, operationalisointi oli epäonnistunut. Vastajat eivät olleet ymmärtäneet joko kysymystä tai vaihtoehtoja, joten tulokset eivät ole luotettavia. Aluksi selvitettiin paljonko nuoret nukkuvat arkiöisin. Kaikki vastasivat nukkuvansa noin kahdeksan tuntia, mikä vaikutti epäilyttävältä, sillä viikonloppuna hajontaa oli todella paljon. Tulee myös arvioida mitta-asteikkoja, ovatko esimerkiksi vaihtoehdot ”ei lainkaan”, ”jonkin verran” ja ”paljon” riittävän kattavia tai suppeita kysymykseen nähden. Kyselylomakkeessa (LIITE 3) selvitettiin kofeiinipitoisten juomien kulutusta. Vastaus ohjeistettiin antamaan desilitroina, mikä saattoi hankaloittaa vastaamista. Mitäyksikkönä olisi voinut käyttää esimerkiksi kahvikuppia ja energiajuomatölkkiä. Liian monta vastausvaihtoehtoa voi aiheuttaa valinnanvaikeuden vastaajalle, mutta tässä työssä käytetyt mitta-asteikot vaikuttivat luotettavilta.

Ulkoisen validiteetin avulla arvioidaan tulosten yleistettävyyttä, eli voidaanko saadut tulokset yleistää perusjoukkoon. Jos kyselyyn vastaa vain sellaisia oppilaita, jotka kärsivät uniongelmistä, ei tuloksia voida yleistää kuvaamaan koko ikäryhmän nukkumistottumuksia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 189-190; Hiltunen 2009.)

Kvantitatiivista tutkimusta arvioidaan myös reliabiliteetin, eli tulosten pysyvyyden, avulla. Se tarkoittaa mittarin luotettavuutta ja kykyä tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Mittaria voi pitää reliaabelina, jos se antaa samansuuntaisia tuloksia ajasta ja paikasta riippumatta. Mittarin luotettavuuteen vaikuttaa myös sen kattavuus, eli mittaako se tarvittavat asiat vai jääkö jokin asia mittaamatta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 189-191.)

Mittarin esitestaaminen lisää tutkimuksen ja tulosten luotettavuutta, varsinkin jos käytetään uutta mittaria. Se tulisi tehdä varsinaista otosta pienemmällä vastaajajoukolla ja sen



lopuksi olisi hyvä kerätä palautetta mittarista, minkä avulla kysymyksiä voidaan mahdollisesti muokata. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 191-192; Hirsjärvi ym. 2009, 204.) Tämän tutkimuksen kyselylomaketta ei testattu lainkaan. Lomakkeen sisällön ja sen toimivuutta arvioi vain yksi aikuinen. Lomake olisi ehdottomasti kannattanut testata nuorilla, sillä aikuinen ymmärtää asiat usein eri tavalla kuin nuori. Esitestaus olisi lisännyt tutkimuksen luotettavuutta varmasti huomattavasti. Oppilailta olisi samalla voinut kysyä parannusehdotuksia, joiden pohjalta opinnäytetyöntekijä olisi korjannut kysymykset ja vastausvaihtoehdot ymmärrettävämmiksi.

### 6.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusta tehdessä tulee aina huolehtia myös eettisestä näkökulmasta. Jo tutkimuksen aiheen valitseminen on eettinen päätös. Tutkijan tulee pohtia, miten tutkimus vaikuttaa siihen osallistuviin ja mikä on sen merkitys yhteiskunnallisella tasolla. Tutkimusetiikan periaatteena on sen hyödyllisyys, mutta se ei aina kohdistu tutkittaviin. Tutkimuksen hyöty voi kohdistua esimerkiksi uusiin asiakkaisiin vasta vuosien kuluttua. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218.) Tämä tutkimus ei vaikuta osallistujiin ainakaan negatiivisesti. Tutkimustulosten perusteella terveystiedon opetuksessa ja terveystarkastuksissa saatetaan korostaa uuteen liittyviä asioita jatkossa vähän enemmän.

Kansainvälisesti hyväksytty Helsingin julistus (1964) on tutkimusetiikan ohjeistus, jossa annetaan ohjeita muun muassa tutkittavien oikeuksien ja turvallisuuden turvaamiseksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 212-214.) Anonymiteetti on myös huomioitava, mikä tarkoittaa, että tutkimustietoja ei luovuteta kenellekään tutkimuksen ulkopuoliselle, eikä tutkittavan henkilöllisyys tule missään vaiheessa ilmi. Kyselylomakkeet täytetään nimettöminä ja vain tutkija saa käyttää niitä. Suomessa 15-vuotias lapsi voi antaa suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseksi, sitä nuoremmilta lapsilta tarvitaan sekä oma, että vanhempien suostumus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218-222.) Tutkimustulokset ovat vain tutkimuksen tekijän nähtävissä, sillä ne vaativat käyttäjätunnuksen ja salasanan. Vastaajat vastasivat nimettöminä, eikä opinnäytetyöntekijä voi mitenkään yhdistää vastauksia tiettyihin henkilöihin. Kaikkien oppilaiden vanhemmille lä-

hetettiin Wilma-viesti, jossa pyydettiin kertomaan, mikäli ei halunnut lapsensa osallistuvan tutkimukseen. Kenenkään oppilaan vanhemmat eivät kieltäneet lapsensa osallistumista.

Tutkijan on oltava oikeudenmukainen ja hänen tulee huolehtia, että otos tulee valittua tasa-arvoisesti. Jos esimerkiksi tässä tutkimuksessa terveydenhoitajalta olisi saatu tieto, että 8.-luokkalaisilla on paljon univaikeuksia, olisi 8.-luokkalaiset voitu jättää tutkimuksen otoksesta pois, jotta tulokset olisivat suotuisampia. Tämä olisi epäoikeudenmukaista tutkimustyötä. Tutkimukseen osallistuvan henkilön on annettava tietoinen suostumus osallistumiseksi. Se tarkoittaa sitä, että hänen tulee olla tietoinen häneen kohdistuvista hyödyistä ja haitoista. Tutkimukseen osallistuvan henkilön on myös tiedettävä, että tutkimukseen osallistuminen on aina vapaaehtoista ja tutkittavalla on oikeus kieltäytyä tutkimuksesta missä tahansa vaiheessa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 212-214, 221.) Tässä tutkimuksessa otos on valittu oikeudenmukaisesti, sillä siihen kuului kaikki Punkalaitumen Yhteiskoulun 7.-9.-luokkalaiset. Tutkimukseen osallistuville ei ollut tiedossa minkäänlaisia riskejä tai haittoja.

Tutkimuslupa (LIITE 1) anottiin ja myönnettiin 18.11.2015. Anomuksessa kerrotaan tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet, suunniteltu aikataulu sekä aineiston keräystä ja säilytystä koskevat asiat. Anomuksessa on myös opinnäytetyöntekijän yhteystiedot. Opinnäytetyöntekijä antoi koulusihteerille vastaajille tarkoitetun saatekirjeen (LIITE 2) ja hänet ohjeistettiin lukemaan se heille ennen kuin he vastaavat kyselyyn. Saatekirjeessä opinnäytetyöntekijä esittelee itsensä ja kertoo tutkimuksen tarkoituksen. Siinä selvitetään myös miten kyselylomake (LIITE 3) täytetään. Saatekirjeessä vastaajille kerrotaan, että heidän henkilöllisyytensä ei tule ilmi ja vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Saatekirjeen lopussa on vielä opinnäytetyöntekijän yhteystiedot mahdollisia yhteydenottoja varten. Saatekirjeen teksti luki myös kyselylomakkeen alussa.

Aineiston säilytys voidaan joissakin tapauksissa nähdä merkittävänä, jotta välttyttäisiin keräämästä päällekkäisiä aineistoja. Aineistojen säilyttämiseen liittyy eettisiä ongelmia, kuten tietosuojakysymykset ja aineistojen luottamuksellisuus. (Lagström, Pösö, Rutanen & Vehkalahti 2010, 2013.) Tässä tutkimuksessa aineisto säilytetään vain sen analysoinnin

ajan ja se on vain opinnäytetyöntekijän nähtävillä. Tämän jälkeen kerätty aineisto hävitetään poistamalla se e-lomakkeen internetsivuilta. Kyselylomake säilytetään mahdollisia jatkotutkimuksia silmällä pitäen.

#### 6.4 Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimushaasteet

Punkalaitumen Yhteiskoulun opettajat ja kouluterveydenhoitaja voivat hyödyntää tutkimuksen tuloksia painottaakseen opetuksessaan ja ohjauksessaan tiettyjä alueita enemmän. Tutkimustuloksista käy selvästi ilmi asioita, joihin voitaisiin koulussa panostaa. Melkein puolet nuorista koki heidän nukkumistottumuksissaan olevan parannettavaa, joten tulisi selvittää, miten niitä voisi parantaa. Muutamassa kohdassa kysyttiin oppilailta suoraan, mistä he haluaisivat saada lisää tietoa ja missä muodossa. Näin ollen opettajat ja kouluterveydenhoitaja saavat suoraan vinkkejä, mistä nuoret kaipaavat tietoa. Kehittämisehdotuksena on, että nuoret jaettaisiin esimerkiksi ryhmiin ja ryhmille annettaisiin erilaisia aiheita liittyen uneen ja nukkumiseen. Ryhmät perehtyisivät omiin aiheisiinsa ja tekisivät jonkinlaisen esityksen aiheistaan muille oppilaille. Esityksistä koostuisi uni-aiheinen teemapäivä. Terveystiedon opettaja ja terveydenhoitaja voisivat olla apuna teemapäivän suunnittelussa. Teemapäivän voisi toteuttaa myös opinnäytetyönä.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, ovatko tämän tutkimuksen tulokset vaikuttaneet nuorten ohjaukseen nukkumiseen ja uneen liittyen ja sitä kautta heidän nukkumistottumuksiinsa. Olisi myös mielenkiintoista tutkia, miten vanhemmat kokevat vaikuttavansa lastensa nukkumistottumuksiin. Aihetta voisi tutkia myös nuorten näkökulmasta eli miten nuoret kokevat vanhempien vaikuttavan heidän nukkumistottumuksiinsa.

## LÄHTEET

- Ahtiainen, H. & Kauppi, E. 2015. Unen pituus, ruutuajankäytön lopettamisajankohta ja liikunta-aktiivisuus sekä niiden väliset yhteydet suomalaisilla nuorilla, WHO-koululais-tutkimus. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Viitattu 25.2.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/46417/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201506252449.pdf?sequence=1>
- Blue light has a dark side. 2012. Harvard Health Letter 1.5.2012. Viitattu 1.7.2015. <http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>
- E-lomakkeen www-sivut 2016. Viitattu 12.1.2016. Saatavissa: <https://e-lomake.fi/web/>
- Erkinjuntti, T., Hietanen M., Kivipelto M., Strandberg T. & Huovinen M. 2010. Pidä aivosi kunnossa. 3. uud. p. Juva: WS Bookwell Oy.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli - koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hilksa, S., Holck, T. & Kahelin, J. 2015. Yläkouluikäisten kokemus ravinnon, liikunnan ja unen haasteista terveyteen. AMK-opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu.
- Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Viitattu 5.2.2016. [http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius\\_ja\\_reliabiliteetti.pdf](http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf)
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. uud. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirsjärvi S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hovila, K. 2015. Terveystiedonopettaja. Punkalaitumen Yhteiskoulu. Sähköpostihaastattelu 8.9.2015. Haastattelijana Pilvi Saarikko. Muistiinpanot haastattelijan hallussa.
- Huttunen, M. 2014. Univalverytmin (unirytmin) häiriöt. Viitattu 7.7.2015. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00535](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00535)
- Hyttinen, J. 2014. Nuorten nukkumistottumusten yhteys ylipainoon – WHO-koululaistutkimus. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Viitattu 1.7.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201402181250>
- Heijari, K. & Hyypiä, E. 2014. Vanhempien kokemuksia lasten laajoista terveystarkastuksista. AMK-opinnäytetyö. Saimaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.2.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201405055859>

- Härmä, M. & Sallinen, M. 2008. Hyvät elintavat tukevat unta. Viitattu 4.2.2016. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00046](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00046)
- Juhe, M. 2016. Terveystenhoitaja. Punkalaitumen Yhteiskoulu. Sähköpostihaastattelu 7.1.2016. Haastattelijana Pilvi Saarikko. Muistiinpanot haastattelijan hallussa.
- Jylhä, V. & Turunen, J. 2013. Nuorten nukkumistottumukset Kuitinmäen yläkoululla. AMK-opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.2.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201302262672>
- Kajaste, S. 2015. Unettomuushäiriön lääkkeetön hoito- keskeiset periaatteet. Käypä hoito –suositus. Viitattu 29.2.2016. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nix01075>
- Kajaste, S. & Markkula, J. 2011. Hyvää yötä – apua univaikeuksiin. Kirjapaja.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kinnunen, E. 2015. Nuorten nukkuminen ja uni. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan Ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.7.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201505158331>
- Kotajärvi, T. & Kynäkoski, J. 2014. Uni voimavarana. 9.-luokkalaisten unitottumukset Aleksis Kiven peruskoulussa. AMK-opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.1.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201404164398>
- Kouluterveyskysely - Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Viitattu 11.2.2016. [http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Maakuntaraportit/Pirkanmaa\\_2013.pdf](http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Maakuntaraportit/Pirkanmaa_2013.pdf)
- Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) 2011. Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy.
- Käypä hoito –suositus: Unettomuus. 2015. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Viitattu 7.1.2016. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50067>
- Laine, J. & Mylly, M. 2013. Vanhempien kokemuksia kahdeksaluokkalaisten laajoista terveystarkastuksista Rovaniemellä. AMK-opinnäytetyö. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.2.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201401141323>
- Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.) 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry
- Latvala, K. 2015. 9.-luokkalaisten liikuntatottumukset, koulumenestys ja uni. AMK-opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.2.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201504224784>
- Lehtinen, T. & Lehtinen I. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lindqvist, M. 2013. Murrosikäisten nukkuminen, kouluviihtyvyys ja koulukäyttäytyminen. Tutkimus espoolaisista seitsemäsluokkalaisista. AMK-opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2015. Viitattu 25.6.2015. [http://www.mll.fi/nuortennetti/terve\\_elama/unta-palloon/vasymys-tuntuu/](http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/unta-palloon/vasymys-tuntuu/)

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2016. Viitattu 23.2.2016. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/>

Mikkola, A. 2016. Oppilaiden kokemuksia laajasta terveystarkastuksesta kahdeksannella luokalla. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.2.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201602112131>

Paavonen, E. J. & Saarenpää-Heikkilä, O. 2011. Uni ja unihäiriöt. Teoksessa P. Mäki, K. Wikström, T. Hakulinen-Viitanen & T. Laatikainen (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Tampere: Juvenes Print, 157-161.

Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Vantaa: Dark Oy.

Partonen, T. 2015. Vuorokausirytmä ja unen säätely. Käypä hoito –suositus. Viitattu 10.3.2015. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nix01062>

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Viitattu 25.6.2015. [http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

Pihl, S. & Aronen, A-M. 2012. Unen taidot - voita unettomuus ja uniongelmat ilman lääkkeitä. Porvoo: Bookwell Oy.

Roane, B. & Taylor, D. 2008. Adolescent insomnia as a risk factor for early adult depression and substance abuse. Viitattu 7.1.2016. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2572740/>

Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku? Unihäiriöt ja unen puute vauvasta murkuun. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Saarenpää-Heikkilä, O. 2015. Unettomuuden esiintyvyys lapsilla ja nuorilla. Viitattu 7.1.2016. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nix02245>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2009. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 4.9.2015. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112025/URN%3ANBN%3Afi-fe201504226745.pdf?sequence=1>

Terve koululainen- hankkeen www-sivut 2016. Viitattu 25.2.2016. <http://www.tervekoululainen.fi/etusivu>

Terveystietokeskuksen www-sivut 2015a. Viitattu 16.6.2015.

<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijaty/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/elintavat>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2015b. Viitattu 25.6.2015.  
<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto>

UKK-instituutin www-sivut 2015a. Viitattu 23.2.2016. [http://www.ukkinstituutti.fi/tieto/terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaiikutukset/liikunta\\_parantaa\\_unta](http://www.ukkinstituutti.fi/tieto/terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset/liikunta_parantaa_unta)

UKK-instituutin www-sivut 2015b. Viitattu 4.2.2016. [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikunta-suositukset](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/lasten_ja_nuorten_liikunta-suositukset)

Uniuutiset 2. 2013. Uniliitto ry:n jäsen- ja tiedotuslehti. Viitattu 23.2.2016.  
[http://www.uniliitto.fi/File/uniuutiset\\_2-2013\\_LOW.pdf](http://www.uniliitto.fi/File/uniuutiset_2-2013_LOW.pdf)

Urrila, A. S. & Pesonen, A-K., 2012. Nuorten unen erityispiirteet ja ongelmat. Suomen lääkärilehti, 2827-2833a. Viitattu 18.5.2015. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/5307/sll402012-2827.pdf>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.  
[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf)

Vauhdilla aikuisuuteen? Selviytymisopas nuorten vanhemmille. 2010. Espoon seurakuntayhtymä ja Espoon kaupungin nuorisotoimi. Viitattu 23.2.2016.  
[http://www.vanhempainliitto.fi/filebank/296-Vauhdilla\\_Aikuisuuteen.pdf](http://www.vanhempainliitto.fi/filebank/296-Vauhdilla_Aikuisuuteen.pdf)

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Viitattu 12.1.2016. <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

LIITE 1

Pilvi Saarikko  
XXXXXXXXXXXXXXXXXX

Tutkimuslupa-anomus

26100 Rauma  
XXXXXXXXXXXXXXXXXX

[pilvi.saarikko@student.samk.fi](mailto:pilvi.saarikko@student.samk.fi)

6.10.2015

Rehtori  
Arto Asa  
Punkalaitumen Yhteiskoulu ja lukio  
Urjalantie 25  
31900 Punkalaidun


Hyvä Punkalaitumen Yhteiskoulun ja lukion rehtori,

opiskelen Raumalla Satakunnan ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajaksi ja opintoihin kuuluu opinnäytetyön tekeminen. Teen opinnäytetyötä, jonka aiheena on Punkalaitumen yhteiskoululaisten nukkuminen. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää yläkouluikäisten nuorten nukkumistottumuksia, nukkumiseen vaikuttavia tekijöistä, nukkumiseen liittyviä ongelmia sekä kokemuksia nukkumiseen liittyvästä ohjauksesta. Tavoitteena on tuottaa ajankohtaista tietoa koulun henkilökunnalle ja mahdollisesti myös vanhemmille, jota he voivat hyödyntää opetuksessa ja kasvatuksessa.

Tutkimusaineisto kerätään sähköisellä kyselylomakkeella syksyllä 2015. Kyselyyn vastataan nimettömästi ja aineisto käsitellään luottamuksellisesti. Aineisto kerätään vain tätä tutkimusta varten ja tutkimuksen valmistuttua se hävitetään asianmukaisesti.

Meidän tulee myös sopia, miten kysyn vanhemmilta luvan tutkia heidän alle 15-vuotiaiden lastensa nukkumistottumuksia. Pyydän lupaa tutkimuksen suorittamiseen Punkalaitumen Yhteiskoulun oppilaille. Opinnäytetyöni ohjaajana toimii lehtori, THM Elina Lahtinen (+358 44 710 3557).

Tutkimuslupa myönnetty ~~leväty~~

  
Pilvi Saarikko  
opiskelija

 18/1/2015  
Arto Asa,  
Punkalaitumen Yhteiskoulun ja lukion rehtori



Hyvä yläkoululainen!

Opiskelen Raumalla Satakunnan ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajaksi ja opintoihin kuuluu opinnäytetyön tekeminen. Opinnäytetyöni aiheena ovat Punkalaitumen yhteiskoululaisten nukkumistottumukset. Tutkimuksessa selvitän sinun nukkumistottumuksiasi ja tietojasi uneen vaikuttavista asioista. Selvitän myös sinun mahdollisia uneen liittyviä ongelmiasi ja asioita, joista haluaisit tietää lisää.

Tutkimukseen tarvittava aineisto kerätään kyselylomakkeella, joka täytetään tietokoneella internetissä. Kyselyyn vastaaminen ei kestä kauaa, joten pyydän sinua täyttämään sen huolellisesti.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista, mutta jokaisen vastaukset ovat minulle todella tärkeitä. Kyselyyn vastataan nimettömästi, eikä henkilöllisyytesi tule missään vaiheessa ilmi. Saatuja vastauksia käytetään ainoastaan tässä tutkimuksessa, eikä kukaan ulkopuolinen tule näkemään niitä. Opinnäytetyön valmistuttua hävitän tutkimusaineiston asianmukaisesti. Kysyn rehtorin välityksellä vanhemmiltasi luvan, saatko osallistua tutkimukseeni.

Mikäli mieleesi tulee jotain kysyttävää tutkimukseen liittyen, vastaan mielelläni kysymyksiisi!

Ystävällisin terveisin

Pilvi Saarikko

[pilvi.saarikko@student.samk.fi](mailto:pilvi.saarikko@student.samk.fi)

puh. xxxxxxxxxx

10.2.2016

E-lomake - Nuorten nukkuminen[kopio]

Hyvä yläkoululainen!

Opiskelen Raumalla Satakunnan ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajaksi ja opintoihin kuuluu opinnäytetyön tekeminen. Opinnäytetyöni aiheena ovat Punkalaitumen yhteiskoululaisten nukkumistottumukset. Tutkimuksessa selvitän sinun nukkumistottumuksiasi ja tietojasi uneen vaikuttavista asioista. Selvitan myös sinun mahdollisia uneen liittyviä ongelmiasi ja asioita, joista haluaisit tietää lisää.

Tutkimukseen tarvittava aineisto kerätään kyselylomakkeella, joka täytetään tietokoneella internetissä. Kyselyyn vastaaminen ei kestä kauaa, joten pyydän sinua täyttämään sen huolellisesti.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista, mutta jokaisen vastaukset ovat minulle todella tärkeitä. Kyselyyn vastataan nimettömästi, eikä henkilöllisytesi tule missään vaiheessa ilmi. Saatua vastauksia käytetään ainoastaan tässä tutkimuksessa, eikä kukaan ulkopuolinen tule näkemään niitä. Opinnäytetyön valmistuttua hävitän tutkimusaineiston asianmukaisesti. Kysyn rehtorin välityksellä vanhemmilta luvan, saatko osallistua tutkimukseeni.

Mikäli mieleesi tulee jotain kysyttävää tutkimukseen liittyen, vastaan mielelläni kysymyksilläsi!

Ystävällisin terveisin

Pilvi Saarikko

pilvi.saarikko@student.samk.fi

0443336065

### Nuorten nukkuminen[kopio]

Nukkumistottumukset:

Kuinka monta tuntia nuket keskimäärin arkiöisin?

**Nukun**

- ☐ noin 5 tuntia tai vähemmän  
☐ noin 6 tuntia  
☐ noin 7 tuntia  
☐ noin 8 tuntia  
☐ noin 9 tuntia  
☐ noin 10 tuntia tai enemmän

Kuinka monta tuntia nuket keskimäärin viikonloppuöisin?

**Nukun**

- ☐ noin 5 tuntia tai vähemmän  
☐ noin 6 tuntia  
☐ noin 7 tuntia  
☐ noin 8 tuntia  
☐ noin 9 tuntia  
☐ noin 10 tuntia  
☐ noin 11 tuntia  
☐ noin 12 tuntia tai enemmän

Mihin aikaan menet arki-iltaisin yleensä nukkumaan?

**Menen nukkumaan**

- ☐ noin klo 21.00 tai aikaisemmin  
☐ noin klo 22.00  
☐ noin klo 23.00  
☐ noin klo 00.00  
☐ noin klo 01.00  
☐ noin klo 02.00  
☐ noin klo 03.00 tai myöhemmin

Mihin aikaan menet viikonloppuillalaisin yleensä nukkumaan?

**Menen nukkumaan**

- ☐ noin klo 21.00 tai aikaisemmin  
☐ noin klo 22.00  
☐ noin klo 23.00  
☐ noin klo 00.00  
☐ noin klo 01.00  
☐ noin klo 02.00  
☐ noin klo 03.00  
☐ noin klo 04.00  
☐ noin klo 05.00 tai myöhemmin

Kuin usein nuket päiväunia?

- ☐ en koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa  
☐ harvemmin kuin kerran viikossa  
☐ 1-2 päivänä viikossa  
☐ 3-5 päivänä viikossa

<https://elomake.samk.fi/lomakkeet/4924/lomake.html>

1/5

10.2.2016

E-lomake - Nuorten nukkuminen[kopio]

☐ päivittäin tai lähes päivittäin

Jos nukut päiväunia, kuinka pitkät päiväunet nuket keskimäärin? (JOS ET NUKU PÄIVÄUNIA, JÄTÄ VASTAAMATTA TÄHÄN)

- Nukun
- ☐ noin puoli tuntia tai vähemmän
- ☐ noin tunnin
- ☐ noin 2 tuntia
- ☐ noin 3 tuntia
- ☐ noin 4 tuntia tai enemmän

Nukutko mielestäsi riittävästi?

- ☐ Kyllä
- ☐ En

Nuoren nukkumiseen ja uneen liittyvät ongelmat:

Kärsitkö seuraavista nukkumiseen ja uneen liittyvistä ongelmista?

	En lainkaan	Jonkin verran	Paljon
Aamuväsymys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päiväväsymys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukahtamistaipumus päivällä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukahtamisvaikeudet illalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yölliset heräilyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nukkumiseen vaikuttavat tekijät:

Kuinka paljon juot kahvia, teetä tai erilaisia kolajuomia keskimäärin päivässä?

Määrä DESILITROINA (merkitse vain numero):

Kahvia:

Teetä:

Kolajuomia:

Energiajuomia:

Kuinka monta tuntia keskimäärin harrastat hikiiliikuntaa viikossa?

- ☐ En lainkaan
- ☐ Alle 1 tuntia viikossa
- ☐ Noin 1-2 tuntia viikossa
- ☐ Noin 3-4 tuntia viikossa
- ☐ Noin 5 tuntia viikossa tai enemmän

Mihin aikaan yleensä harrastat liikuntaa arkipäivisin?

	Kyllä	Ei
Aamulla ennen koulun alkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iltaapäivisin koulun jälkeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iltaisin klo 18-21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Klo 21 jälkeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mihin aikaan harrastat liikuntaa viikonloppuisin?

	Kyllä	Ei
Ennen klo 9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aamupäivällä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iltaapäivällä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Illalla klo 18-21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Klo 21 jälkeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tupakoitko?

- ☐ Kyllä
- ☐ En
- ☐ Satunnaisesti

10.2.2016

E-lomake - Nuorten nukkuminen[kopio]

Kuinka paljon käytät seuraavia nikotiinivalmisteita vuorokaudessa?

	Määrä
Savukkeita	<input type="text"/>
Sikareita	<input type="text"/>
Nuuska-annoksia	<input type="text"/>
Nikotiinipurukumia/-tabletteja	<input type="text"/>

Kuinka paljon vietät aikaa sähköisen median parissa (tietokone, kännykkä, tv) vuorokaudessa?

- ☐ Alle 1 tunnin  
☐ Noin 1 tunnin  
☐ Noin 2 tuntia  
☐ Noin 3 tuntia  
☐ Noin 4 tuntia  
☐ Noin 5 tuntia  
☐ Noin 6 tuntia  
☐ Noin 7 tuntia  
☐ Noin 8 tuntia tai enemmän

Käytätkö sähköistä mediaa klo 22.00 jälkeen?

- ☐ joka ilta  
☐ muutamana iltana viikossa  
☐ harvoin  
☐ en koskaan

Mitkä seuraavista asioista viivästyttävät nukkumaanmenoasi?

	Ei lainkaan	Jonkin verran	Paljon
Kaverien kanssa seurustelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sähköisen median käyttö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Läksyjen paljous	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ei malta mennä nukkumaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rauhaton nukkumisympäristö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Miten seuraavat tekijät vaikuttavat nukkumiseesi ja uneesi OMAN KOKEMUKSESI mukaan? VASTAA KAIKKIIN KOHTIIN.

	Parantaa	Heikentää	Ei vaikutusta	Ei kokemusta
Valoisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viileä makuuhuone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Raskas ateria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kahvi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tupakka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pitkät päiväunet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihmissuhdehuolet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskeluun liittyvät paineet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sähköisen median käyttö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kivut / sairaudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Äänet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Säännöllinen unirytm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyvä sänky, peitto ja tyyny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nuorten saada tieto nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä:

Oletko saanut tietoa alla olevista asioista uneen vaikuttavina tekijöinä?

	Kyllä	Ei	En osaa sanoa
Valo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10.2.2016

E-lomake - Nuorten nukkuminen[kopio]

Liikunta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ravitsemus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kahvi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tupakka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päiväunet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunne-elämä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukkumisympäristö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ikä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sähköinen media	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Äänet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Säännöllinen unirytm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyvä sänky, peitto ja tyyny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unen merkitys hyvinvoinnille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unen merkitys terveydelle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mistä olet saanut tietoa edellä mainituista asioista?

	En lainkaan	Jonkin verran	Paljon	En osaa sanoa
Terveystiedonopettajalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveydenhoitajalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sisaruksilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhemmilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaverilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kirjoista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Internetistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Televisiosta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jostain muualta, mistä?

Missä muodossa olet saanut tietoa nukkumiseen vaikuttavista asioista?

	En lainkaan	Jonkin verran	Paljon	En osaa sanoa
Oppikirjat ja/tai esitteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppitunnit/luennot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dvd/video/tv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkopuolinen vierailija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmätyö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveydenhoitajan vastaanotolla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lääkärin vastaanotolla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mistä asioista nuoret haluaisivat lisätietoa:

Mistä seuraavista uneen vaikuttavista tekijöistä haluaisit lisätietoa?

	En lainkaan	Jonkin verran	Paljon
Valo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ravitsemus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kahvi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tupakka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päiväunet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunne-elämä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukkumisympäristö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ikä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10.2.2016

E-lomake - Nuorten nukkuminen[kopio]

Sähköinen media	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Äänet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Säännöllinen unirytm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyvä sänky, peitto ja tyyny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unen merkitys hyvinvoinnille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unen merkitys terveydelle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Missä muodossa haluaisit saada lisätietoa edellä mainituista asioista?

	Kyllä	Ei
Oppikirjat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tavalliset oppitunnit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dvd/video	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkopuolinen vierailija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmätyö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveydenhoitajan vastaanotto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lääkärin vastaanotto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Taustatiedot:

Sukupuoli

☐ Tyttö

☐ Poika

Millä luokalla olet?

☐ 7. luokka

☐ 8. luokka

☐ 9. luokka

Mikä on oma arviosi, kuinka monta tuntia unta on riittävä määrä nuorelle?

☐ noin 6 tuntia

☐ noin 7 tuntia

☐ noin 8 tuntia

☐ noin 9 tuntia

☐ noin 10 tuntia

☐ yli 10 tuntia

Pidätkö nukkumista tärkeänä?

☐ Kyllä

☐ En

Koetko, että nukkumistottumuksissasi on parannettavaa?

☐ Kyllä

☐ En

Tietojen lähetytys

Tallenna

Kiitos vastauksestasi!

Järjestelmänä Eduix E-lomake 3.1, [www.e-lomake.fi](http://www.e-lomake.fi)

NUKKUMISTOTTUMUKSET (n)		lukumäärä
<b>Kuinka monta tuntia nuka- kut keskimäärin arkiöi- sin?</b>	noin 5 tuntia tai vähem- män	0
	noin 6 tuntia	0
	noin 7 tuntia	0
	noin 8 tuntia	92
	noin 9 tuntia	0
	noin 10 tuntia tai enem- män	0

<b>Kuinka monta tuntia nuka- kut keskimäärin viikon- loppuöisin?</b>	noin 5 tuntia tai vähem- män	3
	noin 6 tuntia	4
	noin 7 tuntia	6
	noin 8 tuntia	8
	noin 9 tuntia	24
	noin 10 tuntia	28
	noin 11 tuntia	10
	noin 12 tuntia tai enem- män	9

## LIITE 4

<b>Mihin aikaan menet arki-iltaisin yleensä nukku- maan?</b>	noin klo 21.00 tai aikai- semmin	5
	noin klo 22.00	30
	noin klo 23.00	35
	noin klo 00.00	16
	noin klo 01.00	5
	noin klo 02.00	0
	noin klo 03.00 tai myö- hemmin	1

<b>Mihin aikaan menet vii- konloppuilltaisin yleensä nukkumaan?</b>	noin klo 21.00 tai aikai- semmin	4
	noin klo 22.00	4
	noin klo 23.00	19
	noin klo 00.00	31
	noin klo 01.00	8
	noin klo 02.00	14
	noin klo 03.00	9
	noin klo 04.00	2
	noin klo 05.00 tai myö- hemmin	1



## LIITE 4

<b>Kuinka usein nuket päiväunia?</b>	en koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa	57
	harvemmin kuin kerran viikossa	16
	1-2 päivänä viikossa	13
	3-5 päivänä viikossa	4
	päivittäin tai lähes päivittäin	2

<b>Jos nuket päiväunia, kuinka pitkät päiväunet nuket keskimäärin?</b>	noin puoli tuntia tai vähemmän	21
	noin tunnin	12
	noin 2 tuntia	9
	noin 3 tuntia	3
	noin 4 tuntia tai enemmän	3

LIITE 4

<b>Nukutko mielestäsi riittävästi?</b>	kyllä	58
	en	3

<b>NUOREN NUKKUMISEEN JA UNEEN LIITTYVÄT ONGELMAT</b>			
<b>Kärsitkö seuraavista nukkumiseen ja uneen liittyvistä ongelmista?</b>	<b>en lainkaan (n=)</b>	<b>jonkin verran (n=)</b>	<b>paljon (n=)</b>
<b>aamuväsymys</b>	11	58	23
<b>päiväväsymys</b>	40	39	13
<b>nukahtamistaipumus päivällä</b>	63	25	4
<b>nukahtamisvaikeudet illalla</b>	50	30	12
<b>yölliset heräilyt</b>	56	29	7

NUKKUMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT		luku-
määrä (n)		
Kuinka paljon juot kah- via keskimäärin päi- vässä? (desilitroina)	0	35
	0,5	1
	0,6	1
	1	6
	2	4
	3	6
	4	3
	5	1
	6	6
	7	1
	8	3
	9	3
	10	1
	12	1
	16	1
	200	2

## LIITE 4

<b>Kuinka paljon juot teetä keskimäärin päivässä? (desilitroina)</b>	0	46
	0,1	1
	1	6
	1,5	1
	2	15
	3	3
	4	2
	5	2
	69	2

<b>Kuinka paljon juot erilaisia kolajuomia keskimäärin päivässä? (desilitroina)</b>	0	42
	0,5	3
	0,7	1
	1	12
	2	10
	3	4
	4	1
	5	1
	6	2
	10	1

## LIITE 4

<b>Kuinka paljon juot energiajuomia keskimäärin päivässä? (desilitroina)</b>	0	53
	0,5	1
	1	8
	1,2	2
	2	2
	5	5
	10	1
	12	1

<b>Kuinka monta tuntia keskimäärin harrastat hiihtoa viikossa?</b>	en lainkaan	7
	alle 1 tuntia viikossa	5
	1-2 tuntia viikossa	23
	3-4 tuntia viikossa	27
	5 tuntia viikossa tai enemmän	30

<b>Mihin aikaan yleensä harrastat liikuntaa arkipäivisin?</b>	aamulla ennen koulun alkua	kyllä (n= 7)	ei (n= 80)
	iltapäivällä koulun jälkeen	kyllä (n=64)	ei (n= 28)
	illalla klo 18-21	kyllä (n=64)	ei (n= 28)
	klo 21 jälkeen	kyllä (n=8)	ei (n=84)

## LIITE 4

<b>Mihin aikaan yleensä harrastat liikuntaa viikonloppuisin?</b>	ennen klo 9	kyllä (n= 7)	ei (n=85)
	aamupäivällä	kyllä (n=48)	ei (n=44)
	iltapäivällä	kyllä (n=64)	ei (n=28)
	illalla klo 18-21	kyllä (n=50)	ei (n=42)
	klo 21 jälkeen	kyllä (n=12)	ei (n=80)

<b>Tupakoitko?</b>	kyllä	5
	en	83
	satunnaisesti	4

<b>Kuinka paljon savukkeita käytät keskimäärin vuorokaudessa?</b>	0	63
	0,1	1
	10	2
	18	1
	100	2

<b>Kuinka paljon sikareita käytät keskimäärin päivässä?</b>	0	65
	4	1
	228	2

## LIITE 4

<b>Kuinka paljon nuuska-annoksia käytät keskimäärin päivässä?</b>	0	65
	4	1
	69	2

<b>Kuinka paljon nikotiinipurukumeja tai -tabletteja käytät keskimäärin päivässä?</b>	0	64
	1	1
	2	1
	7	1
	999	2

<b>Kuinka paljon vietät aikaa sähköisen median parissa (tietokone, kännykkä, tv) vuorokaudessa?</b>	alle 1 tunnin	3
	noin 1 tunnin	1
	noin 2 tuntia	9
	noin 3 tuntia	25
	noin 4 tuntia	22
	noin 5 tuntia	14
	noin 6 tuntia	7
	noin 7 tuntia	3
	noin 8 tuntia tai enemmän	8

## LIITE 4

<b>Käytätkö sähköistä mediaa klo 22.00 jälkeen?</b>	joka ilta	45
	muutamana iltana viikossa	22
	harvoin	20
	en koskaan	5

<b>Mitkä seuraavista tekijöistä viivästyttävät nukkumaanmenoasi?</b>	<b>ei lainkaan (n=)</b>	<b>jonkin verran (n=)</b>	<b>paljon (n=)</b>
<b>kaverien kanssa seurustelu</b>	70	22	0
<b>sähköisen median käyttö</b>	73	19	0
<b>läksyjen paljous</b>	88	0	0
<b>harrastukset</b>	90	2	0
<b>ei malta mennä nukkumaan</b>	84	8	0
<b>rauhaton nukkumisympäristö</b>	91	1	0
<b>liikunta</b>	91	1	0



## LIITE 4

<b>Miten seuraavat tekijät vaikuttavat nukkumiseesi ja uneesi OMAN KOKEMUKSESI mukaan?</b>	<b>parantaa (n=)</b>	<b>heikentää (n=)</b>	<b>ei vaikutusta (n=)</b>	<b>ei kokemusta (n=)</b>
<b>valoisuus</b>	0	5	55	32
<b>viileä makuuhuone</b>	0	60	8	24
<b>liikunta</b>	0	51	6	35
<b>raskas ateria</b>	0	18	39	35
<b>kahvi</b>	0	1	25	66
<b>tupakka</b>	0	2	3	87
<b>pitkät päivät unet</b>	0	1	38	53
<b>ihmissuhdehuolet</b>	0	1	48	43
<b>opiskeluun liittyvät paineet</b>	0	0	46	46
<b>sähköinen media</b>	0	11	31	50
<b>kivut/sairaudet</b>	0	3	57	32
<b>stressi</b>	0	2	49	41
<b>äännet</b>	0	1	50	41
<b>säännöllinen unirytm</b>	0	56	2	34
<b>hyvä sänky, tyyntä ja peitto</b>	0	78	2	12

<b>NUORTEN SAAMA TIETO NUKKUMISEEN VAIKUTTAVISTA TEKIJÖISTÄ</b>			
<b>Oletko saanut tietoa alla olevista asioista uneen vaikuttavina tekijöinä?</b>	<b>kyllä (n=)</b>	<b>ei (n=)</b>	<b>en osaa sanoa (n=)</b>
<b>valo</b>	0	46	46
<b>liikunta</b>	0	64	28
<b>ravitsemus</b>	0	62	30
<b>kahvi</b>	0	67	25
<b>tupakka</b>	0	41	51
<b>päiväunet</b>	0	57	35
<b>tunne-elämä</b>	0	52	40
<b>nukkumisympäristö</b>	0	60	32
<b>ikä</b>	0	40	52
<b>sähköinen media</b>	0	64	28
<b>stressi</b>	0	57	35
<b>äänet</b>	0	57	35
<b>säännöllinen uni-rytmi</b>	0	66	26
<b>hyvä sänky, tyyny ja peitto</b>	0	69	23
<b>unen merkitys hyvinvoinnille</b>	0	72	20
<b>unen merkitys terveydelle</b>	0	74	18

## LIITE 4

<b>Mistä olet saanut tietoa edellä mainituista asioista?</b>	<b>en lainkaan (n=)</b>	<b>jonkin verran (n=)</b>	<b>paljon (n=)</b>	<b>en osaa sanoa (n=)</b>
<b>terveystiedonopettajalta</b>	5	49	30	8
<b>terveydenhoitajalta</b>	8	56	18	10
<b>sisaruksilta</b>	45	31	2	14
<b>vanhemmilta</b>	5	31	21	14
<b>kavereilta</b>	32	60	4	6
<b>kirjoista</b>	43	25	3	21
<b>internetistä</b>	20	44	13	15
<b>televisiosta</b>	23	44	5	20

## LIITE 4

<b>Missä muo- dossa olet saa- nut tietoa nuk- kumiseen vai- kuttavista asi- oista?</b>	<b>en lainkaan (n=)</b>	<b>jonkin verran (n=)</b>	<b>paljon (n=)</b>	<b>en osaa sanoa (n=)</b>
<b>oppikirjat ja /tai esitteet</b>	9	34	14	15
<b>oppitunnit/lu- ennot</b>	11	48	16	17
<b>dvd/video/tv</b>	33	31	6	22
<b>ulkopuolinen vierailija</b>	42	24	2	24
<b>ryhmätyö</b>	40	29	1	22
<b>terveydenhoi- tajan vastaan- otto</b>	14	53	9	16
<b>lääkärin vas- taanotto</b>	31	34	9	18

<b>MISTÄ ASIOISTA NUORET HALUAISIVAT LISÄTIETOA</b>			
<b>Mistä seuraavista uneen vaikuttavista tekijöistä haluaisit lisätietoa?</b>	<b>en lainkaan (n=)</b>	<b>jonkin verran (n=)</b>	<b>paljon (n=)</b>
<b>valo</b>	68	18	6
<b>liikunta</b>	54	25	13
<b>ravitsemus</b>	55	23	14
<b>kahvi</b>	74	12	6
<b>tupakka</b>	74	13	5
<b>päiväunet</b>	63	23	6
<b>tunne-elämä</b>	58	26	8
<b>ikä</b>	54	29	9
<b>sähköinen media</b>	67	19	6
<b>nukkumisympäristö</b>	63	24	5
<b>stressi</b>	52	32	8
<b>äänet</b>	66	20	6
<b>säännöllinen uni-rytmi</b>	61	20	11
<b>hyvä sänky, tyyny ja peitto</b>	63	18	11
<b>unen merkitys hyvinvoinnille</b>	59	23	10
<b>unen merkitys terveydelle</b>	58	25	9

## LIITE 4

<b>Missä muodossa haluaisit saada lisätietoa edellä mainituista asioista?</b>	<b>kyllä (n=)</b>	<b>ei (n=)</b>
<b>oppikirjat ja /tai esitteet</b>	63	29
<b>oppitunnit/luennot</b>	52	40
<b>dvd/video/tv</b>	33	59
<b>ulkopuolinen vierailija</b>	28	64
<b>ryhmätyö</b>	26	66
<b>terveydenhoitajan vastaanotto</b>	22	70
<b>lääkärin vastaanotto</b>	22	70

<b>TAUSTATIEDOT</b>		<b>lukumäärä (n=)</b>
<b>sukupuoli</b>	tyttö	50
	poika	42

<b>luokka-aste</b>	7. luokka	28
	8. luokka	31
	9.luokka	33

<b>Mikä on oma arviosi, kuinka monta tuntia unta on riittävä määrä nuorelle?</b>	noin 6 tuntia	0
	noin 7 tuntia	5
	noin 8 tuntia	39
	noin 9 tuntia	33
	noin 10 tuntia	12
	noin 10 tuntia tai enemmän	3

<b>Pidätkö nukkumista tärkeänä?</b>	kyllä	87
	en	5

LIITE 4

<b>Koetko, että nukkumistottumuksissasi on parannettavaa?</b>	kyllä	41
	en	51